

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

Теорія і методика фізичного виховання

**Тема 11. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ
ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ**

Методичні рекомендації для практичних занять
студентів I курсу медичних факультетів
спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія»

Запоріжжя

2019

Затверджено:

на засіданні кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

протокол № 1 від 29.08.2019 р.

на ЦМР ЗДМУ

протокол №1 від 29.08.2019 р.

Автори:

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ;

Ляхова І.М., доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я ЗДМУ

Методичні рекомендації призначені для студентів, які навчаються за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» ЗВО МОЗ України. Містять базові питання стосовно розвитку спритності та різних форм її прояву у фізичному вихованні, вивчення яких передбачено навчальною програмою з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 11. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ

Обсяг академічних годин – 2 г.

Мета: закріпити теоретико-методичні знання щодо розвитку спритності, навчитися складати вправи на її розвиток за завданням і записувати їх у формі плану-конспекту фізкультурного заняття.

Студент повинен знати:

- визначення «спритність», «координаційні здібності», «координація рухів»;
- координаційні здібності та їх характеристику;
- класифікацію координаційних здібностей;
- основні напрями у вихованні спритності;
- методичні прийоми виховання спритності;
- засоби виховання спритності;
- методи діагностики координаційних здібностей;
- способи усунення нераціональної м'язової напруженості м'язів.

Студент повинен вміти:

- складати вправи на розвиток координаційних здібностей;
- виконувати вправи на розвиток координаційних здібностей і робити їх запис в зошиті в формі плану-конспекту;
- дотримуватися алгоритму дій щодо складання вправ, що спрямовані на розвиток координаційних здібностей.

Необхідне обладнання: ручка, зошит, олівець.

Теоретичні відомості

1. Спритність як фізична якість і її характеристика.

Спритність – це здатність людини: 1) раціонально і швидко засвоювати нові рухові дії; 2) успішно вирішувати рухові завдання в змінюваних умовах (перебудовувати рухові дії відповідно до обставин, які постійно змінюються). Вона розглядається як сукупність координаційних здібностей, що покладені в її основу.

Спритність характеризується:

- 1) *координацією рухів* (раціональною узгодженістю та послідовністю);
- 2) *точністю рухів* (відповідністю оптимальним вимогам до просторових, часових і силових характеристик);
- 3) *швидкістю освоєння та виконання рухів за заданими параметрами.*

Будь-який рух, яким би він новим не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності.

За Н.А. Бернштейном, спритність проявляється тільки в тих рухових діях, виконання яких здійснюється за незвичних і неочікуваних змінах і ускладненнях обстановки, що вимагають від людини своєчасного виходу з неї, швидкої і точної маневреності та пристосувальної переключення рухів до раптових і непередбачуваних дій з боку навколишнього середовища. Тому координаційні здібності і спритність – суть не одне і те ж. ***Спритність виступає як інтегральний прояв координаційних здібностей.*** Різниця між координаційними здібностями і спритністю полягає в тому, що координаційні здібності проявляються у всіх видах діяльності, пов'язаних з узгодженістю і відповідністю рухів і з утриманням пози, а спритність виявляється там, де є не тільки регуляція рухів, але і елементи несподіванки, раптовості, які вимагають винахідливості, швидкості переключення рухів.

Спритність, як і інші фізичні якості, 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 (з 6 до 14-15 років), пізніше – психологічні механізми.

2. Координаційні здібності та їх класифікація.

Координаційні здібності це – функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодженість окремих елементів рухів в єдину рухову дію, що має сенс.

Згідно класифікації координаційних здібностей розрізняють:

- 1) здібність до орієнтування в просторі;
- 2) здібність до збереження статичної і динамічної стійкості (рівноваги);
- 3) здібність до точності відтворення, диференціювання і відмірювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів;
- 4) здібність до підтримання ритму (відчуття ритму);
- 5) здібність до довільного розслаблення м'язів та ін.

В системі управління рухами одним з основних понять, на розумінні якого будується інші, є поняття «координація рухів». **Координація рухів** характеризує властивості індивіда, що визначають готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Таких властивостей чотири: 1) правильність (адекватність і точність); 2) швидкість (вчасно і швидко); 3) раціональність (доцільно і економічно); 4) винахідливість (ініціативність і стабільність). Сукупність цих ознак проявляється в координаційної діяльності людини. Управління та регулювання рухових актів забезпечується через будь-який з названих координаційних властивостей; спритність – через властивості винахідливості в сукупності з іншими властивостями.

Координація рухів – основний компонент спритності – здатність до одночасного і послідовного узгодженого поєднання рухів. Вона залежить від чіткої й сумірною роботи м'язів, в якій суворо узгоджені різні за силою і часом м'язові напруги. Координованість рухів має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту

простору і часу. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей.

Здатність до орієнтування у просторі пов'язана зі сприйняттям, оцінкою і регулюванням просторових параметрів рухів, а саме, відстанню до певного предмета чи об'єкта, розміром майданчика або будь-якої перешкоди, формою рухових дій та ін.

Здатність до орієнтування у просторі визначається вмінням людини оперативно оцінити ситуацію, що склалася, відносно просторових умов і відреагувати на неї раціональними діями, які забезпечують ефективне виконання рухового завдання.

Для того, щоб розвинути відчуття простору людині треба давати такі рухові завдання:

- 1) на точність відтворення просторових характеристик;
- 2) на точність відтворення просторових характеристик з дзеркальним виконанням заданих рухів;
- 3) на точність відтворення просторових характеристик у незвичайному положенні тіла;
- 4) на точність відтворення просторових характеристик із ускладненням, наприклад, без зорового контролю;
- 5) на точність варіювання певних параметрів рухів під час різних підходів;
- 6) на різке чергування тонких і грубих диференціювань просторових параметрів рухів.

Здатність до збереження рівноваги. Рівновага – здатність до збереження стійкої пози у статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї.

Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної і сомато-сенсорної систем. Звичайно, що конкретна ситуація рухової діяльності, яка пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи.

Найчастіше прояв рівноваги обумовлюють сомато-сенсорна і вестибулярна системи.

Здатність до регуляції різноманітних параметрів рухів обумовлюється точністю рухових відчуттів і сприйняттяв, які часто доповнюються слуховими і зоровими.

Важливе значення в розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід відводити вправам, спрямованим на покращення точності м'язових сприйняттяв або відчуттів параметрів руху.

Важливим елементом у методиці покращення здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження і відпочинку у процесі виконання тренувальних завдань.

Встановлено найбільш тісні зв'язки координаційних здібностей зі швидкісними і швидко-силовими здібностями в порівнянні зі здібностями до витривалості і гнучкості.

Здатність до відчуття ритму – здатність точно відтворювати часові параметри рухів значною мірою обумовлює ефективність виконання різноманітних рухових дій.

Ефективність розвитку відчуття ритму залежить від активності мобілізації психічних процесів. Корисним тут може бути ідеомоторне тренування. Воно дає можливість людині шляхом мисленевого відтворення звукових, зорових, тактильних сприйняттяв краще засвоїти раціональний ритм рухів за показниками напрямку, амплітуди і швидкості руху, величини докладених зусиль та ін.

Здатність до довільного розслаблення м'язів – характеризує їх здатність не брати участі у виконанні конкретних рухів, а знаходитися в стані розслаблення, що створює умови для економного, вільного виконання вправ із необхідною амплітудою. Ця здатність зазнає тренувального ефекту під час виконання різноманітних рухів, які характеризуються безперервною зміною

ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціонального чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості.

Форми прояву нерациональної м'язової напруженості:

- 1) напруженість в умовах спокою;
- 2) недостатня швидкість розслаблення при виконанні швидких рухів;
- 3) напруженість у фазі відпочинку внаслідок недосконалої рухової координації.

Способи усунення м'язової напруженості:

- 1) потрясти кінцівками, розігріти м'язи, зробити глибокі вдихи, провести самозаспокоєння тощо;
- 2) виконати спеціальні вправи на швидке розслаблення і напруження м'язів;
- 3) пояснити важливість розкутості, інколи під час виконання фізичних вправ можна співати мотиви улюблених пісень, посміхнутися, швидко стиснути кулаки або виконати дихальні вправи, віддаючи перевагу діафрагмальному типу дихання та ін.

3. Основні напрями у вихованні спритності.

Напрями у вихованні спритності:

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

Якщо вправа втрачає елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності..

4. Методичні прийоми виховання спритності.

Л.П. Матвєєв виділяє такі методичні прийоми виховання спритності:

- 1) застосування незвичайних вихідних положень;
- 2) «дзеркальне» виконання вправ;

- 3) зміна швидкості і темпу рухів;
- 4) зміна просторових меж, в яких виконується вправа;
- 5) зміна способів виконання вправ;
- 6) зміна протидії у групових чи парних вправах;
- 7) ускладнення вправ допоміжними рухами;
- 8) виконання знайомих рухів у нових сполуках.

Спритність розвивається також шляхом впливу на деякі супутні здібності людини, такі як:

- 1) додання нераціональної м'язової напруженості;
- 2) здібності підтримувати рівновагу;
- 3) вдосконалення відчуття простору тощо.

5. Засоби розвитку спритності.

Засобами розвитку спритності людини є фізичні вправи, що:

- 1) включають елемент новизни;
- 2) підвищеної координаційної складності;
- 3) потребують швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово змінюваними обставинами;
- 4) спрямовані на психофізіологічні функції, які забезпечують управління і регуляцію рухових дій;
- 5) спрямовані на вдосконалення координації рухів, які враховують особливості виду діяльності (підвідні вправи, які сприяють засвоєнню нових форм рухів; фізичні вправи, які розвивають координаційні здібності і проявляються у конкретному виді діяльності).

6. Методи діагностики координаційних здібностей.

Основним методом діагностики координаційних здібностей на сьогоднішній день є спеціально підібрані **рухові (моторні) тести**.

Тести для визначення координаційних здібностей:

- 1) варіанти човникового бігу 3х10 м або 5х10 м з вихідного положення обличчям і спиною вперед;

- 2) стрибки в довжину з місця з вихідного положення спиною і боком (правим, лівим) до місця приземлення;
- 3) підскоки з вихідного положення стоячи на узвишші, наприклад, на лавці висотою 50 см і шириною 20 см і на підлозі. Обчислюють різницю висот підскоків з цих в. п.;
- 4) три оберти вперед з вихідного положення основна стійка на час виконання;
- 5) метання предметів на дальність, наприклад тенісних м'ячів, із вихідного положення сід ноги нарізно через голову провідною і непровідною рукою;
- 6) метання різних предметів на точність попадання в ціль;
- 7) біг зі зміною напрямку руху з оббіганням 3 стійок тільки за годинниковою стрілкою і теж у зворотному напрямку, однак вже оббігаючи їх проти годинникової стрілки.;
- 8) спеціально розроблені рухливі ігри-тести: «П'ятнашки», «Мисливці і качки», «Боротьба за м'яч». Вони використовуються для комплексної оцінки загальних координаційних здібностей.

Практична частина

I. Завдання 1: Засвоїти алгоритм дій щодо складання вправ на розвиток координаційних здібностей і вимоги до їх запису та вивчити конкретизацію завдань практичного заняття 11.

1. Алгоритм дій щодо складання вправ на розвиток координаційних здібностей і вимоги до їх запису.

Для складання комплексу вправ на розвиток координаційних здібностей необхідно дотримуватися такого алгоритму дій (порядку дій):

- 1) *кожен студент повинен уважно вивчити завдання практичної частини практичного заняття 11;*

- 2) вивчити теоретико-методичні аспекти розвитку координаційних здібностей (див. файл «Самостійна робота студента»);
- 3) визначитися, з метою – вправу на розвиток якої саме координаційної здібності Ви хочете скласти (розглянути можливі варіанти вправ (різновиди) за завданням);
- 4) створити таблицю для запису вправ на розвиток координаційних здібностей, що має 4 колонки: 1 – Зміст, 2 – Дозування, 3 – Організаційно-методичні вказівки; 4 – графічний запис вправ (зошит розташувати як альбомний лист, повернувши його на 90 градусів) ;
- 5) скласти вправу на розвиток певної координаційної здібності *та записати її згідно вимог скороченого запису і правил запису*, що прийняті в фізичному вихованні, спорті та фізичній терапії;
- 6) спробувати її виконати самостійно декілька разів (6-8 разів);
- 7) розрахувати дозування, наприклад, для непідготовлених дітей віком 8-10 років (представити мінімальне дозування, що надає ефект на розвиток певної координаційної здібності);
- 8) визначитися з організаційно-методичними вказівками до кожної фізичної вправи (темп виконання, амплітуда руху, вказівка, що передбачає можливу помилку при виконанні відповідних вправ; вказівка, що збільшує ефект від вправи);
- 9) поряд із цим на полях зошита зробити графічний запис вправи, стрілочками та пунктиром показуючи основний рух із в. п. (графічне зображення вправи);
- 10) перевірити кількість вправ на розвиток координаційних здібностей (їх повинно бути 8) і їх відповідність поставленим на практичному занятті завданням (див. завдання в Тимс; вони також дублюються нижче в питанні «Конкретизація завдань практичного заняття 11 щодо складання комплексу з 8 вправ на розвиток координаційних здібностей»).

**2. Конкретизація завдань практичного заняття 11 щодо
складання студентом комплексу з 6 вправ на розвиток
координаційних здібностей.**

1. Вправа № 1 повинна бути спрямована на розвиток здібності на орієнтування в просторі. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
2. Вправа № 2 повинна бути на розвиток здібності до збереження статичної рівноваги. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
3. Вправа № 3 повинна бути на розвиток здібності до збереження динамічної рівноваги. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
4. Вправа № 4 повинна бути на розвиток здібності до точності відтворення, диференціювання і відмірювання просторових характеристик руху. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
5. Вправа № 5 повинна бути на розвиток здібності до точності відтворення, диференціювання і відмірювання просторових характеристик руху (рухи ногами як один із видів танцювальних рухів). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
6. Вправа № 6 повинна бути на розвиток відчуття ритму). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

7. Вправа № 7 повинна бути спрямована на довільне розслаблення м'язів після їх напруження. Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.
8. Вправа № 8 повинна бути складно-координаційною (комплексного характеру). Придумати вправу, практично спробувати виконати її декілька разів; зробити запис у формі плану-конспекту і представити графічне її зображення у зошиті.

II. Завдання 2: Заповнити табл. 1: «Комплекс вправ на розвиток спритності».

Таблиця 1.

«КОМПЛЕКС ВПРАВ НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ».

№ з/п	Зміст	Дозування	Орг-но-методичні вказівки	Графічне зображення вправи
1.	Вправа на розвиток здібності на орієнтування в просторі.			
2.	Вправа на розвиток здібності до статичної рівноваги.			
3.	Вправа на розвиток здібності до динамічної рівноваги.			

4.	Вправа на розвиток здібності до точності відтворення, диференціювання і відмірювання просторових характеристик руху.			
5.	Вправа на розвиток здібності до точності відтворення, диференціювання і відмірювання просторових характеристик руху (елемент танцю – рухи ногами).			
6.	Вправа на розвиток відчуття ритму.			
7.	Вправа на напруження та довільне розслаблення м'язів.			
8.	Складно-координаційна вправа (комплексного характеру).			

Список рекомендованої літератури

Основна

1. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2018. – 392 с.

2. Тулайдан В.Г. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / В.Г. Тулайдан., Ю.Т. Тулайдан. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

Допоміжна

1. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. К. : Освіта України, 2014. – 420 с.

Інтернет ресурси

1. Спритність і методи її виховання [Електронний ресурс]. https://stud.com.ua/141869/meditsina/spritnist_metodi_vihovannya
.
2. http://osvita-mvk.if.ua/content&content_id=2106.