

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 самостійної роботи
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:

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

Гурєєва А.М., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент 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 для допомоги у вивченні різних аспектів теорії і методики фізичного виховання, які віднесено до самостійної роботи згідно типової та робочої програм, в рамках підготовки до практичних занять та кращого засвоєння навчального матеріалу з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Тема 10. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ТА РІЗНИХ ФОРМ ЇЇ ПРОЯВУ

Актуальність теми. Дотримання людиною оптимального об'єму рухової активності дозволяє їй зберігати і зміцнювати здоров'я протягом всього життя. Прояв координаційних здібностей в сукупності з іншими руховими якостями сприяє вирішенню не тільки завдань фізичного виховання, а й завдань фізичної терапії по відновленню і вдосконаленню різних функцій фізіологічних систем організму. Вони визначають готовність людини до оптимального управління і регулювання рухової дії, що забезпечує їй ефективність дій в буд-якій діяльності: в професійній, спортивній, рекреаційно-оздоровчій, реабілітаційній тощо.

Мета самостійної роботи: засвоєння комплексу теоретичних і методичних питань, що стосуються розвитку спритності.

Питання для самопідготовки.

1. Спритність як фізична якість.
2. Координаційні здібності та їх класифікація.
 - 2.1. Здатність до орієнтування у просторі.
 - 2.2. Здатність до збереження рівноваги.
 - 2.3. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.
 - 2.4. Здатність до відчуття ритму.
 - 2.5. Здатність до довільного розслаблення м'язів.
3. Основні напрями у вихованні спритності.
4. Методичні прийоми виховання спритності.
5. Засоби виховання спритності.
6. Методи діагностики координаційних здібностей.

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.

ЗАВДАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання 1. Розглянути загальну характеристику спритності як фізичної якості.

1. Спритність як фізична якість і її характеристика.

До цього часу спритність не має ясного і однозначного визначення серед вчених. В одних випадках спритність ототожнюється з координацією, координаційними здібностями; в інших – її розглядають як похідну характеристику координаційних здібностей; по-третє – пов'язують з психомоторними властивостями людини. Тому при визначенні спритності будемо спиратися на фундаментальні наукові дослідження Н. А. Берштейна.

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 – це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію оцінки. У кожному окремому випадку вибирається критерій залежно від обставин.

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. Схематично можна уявити, що людина кожного разу будує новий руховий акт з деякого числа елементарних координаційних рухових одиниць, кожна з яких була засвоєна раніше. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності.

Виключно важливу роль в пізнанні природи цієї якості людини зіграла книга Н. А. Берштейна «Про спритність і її розвиток», написана в кінці 1940-х рр., яка вийшла в світ в 1991 р. Вчений зазначає, що *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.

Професійно важливим різновидом спритності є вмілі і точні рухи руками при відносно нерухомому тулубі (спритність рук і ніг). Завдяки їх злагодженій роботі людині вдається виконувати найскладніші рухові завдання, які вимагають великої точності. Наприклад, водіння машини, біатлон, кульова стрільба, метання малого м'яча на дальність та ін.

Здатність швидко навчатися новим рухам є досить специфічною. Так, якщо людина, швидше за інших навчається одним рухам, наприклад, акробатичним або гімнастичним, то в інших випадках, скажімо, при освоєнні техніко-тактичних спортивно-ігрових дій, може бути в числі останніх.

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. Засвоїти загальну характеристику координаційних здібностей і їх класифікацію.

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.

Вище названі координаційні здібності не є однорідними, а мають складну структуру. Наприклад, в здібностях до рівноваги виділяють статичну,

динамічну рівновагу і урівноваження предметів. До 15 і більше елементарних здібностей розрізняють в здатності до диференціювання – відтворення, диференціювання, оцінка та відмірювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів та ін. Складною структурою відрізняються здатності до реагування – вибір, передбачення, переключення, а також здібності до ритму – відтворення, зміна ритму й інші здібності.

В системі управління рухами одним з основних понять, на розумінні якого будується інші, є поняття «координація рухів». Відповідно до багаторічних досліджень Н. А. Берштейна, **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.*

Виходячи з того, що спритність характеризується координацією, точністю і швидкістю освоєння та виконання рухів за заданими параметрами, **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.*

Складні процеси координації рухів забезпечуються насамперед нейрофізіологічними механізмами. Ще І. М. Сеченов та І. П. Павлов показали, що в організації цілеспрямованих рухових актів – координації рухів – значуща роль належить лобовим відділам головного мозку і що довільні рухи

здійснюються в результаті комплексної діяльності рухового аналізатора й інших аналізаторів.

Новий крок в розумінні способу управління рухами був зроблений Н. А. Бернштейном. Він виявив нові функції, які характеризують мозок як систему управління рухами, і сформулював нові для фізіології мозкової діяльності поняття, такі як мета, активний пошук, ієрархічний і замкнутий контур управління (схема рефлекторного кільця). Вчений обґрунтував положення про багатофункціональну й ієрархічну будову психомоторної діяльності людини і виділив взаємопов'язану сукупність п'яти рівнів побудови рухів з боку різних відділів нервової системи.

Н. А. Бернштейн зазначає, що під час виконання вправ на координацію центральна нервова система отримує від проприорецепторів рушійного органу інформацію про відхилення його траєкторії від «належної» і вносить відповідні поправки в ефекторний процес. Даний *принцип координування діяльності всіх аналізаторів він назвав принципом сенсорної корекції*.

Координованість рухів має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу. Найбільш яскраво вона проявляється в спорті, а саме, в єдиноборствах, спортивних іграх і складно координаційних видах (в гімнастиці, акробатиці, фігурному катанні та ін.). Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей і, в першу чергу, зі здатністю до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів.

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

Завдання 3. Ознайомитися з орієнтуванням у просторі.

2.1. Здатність до орієнтування у просторі.

Просторове орієнтування – це складний системний механізм, в основі якого лежать процеси сприймання та уявлення, беруть участь зоровий, слуховий, кінестетичний аналізатори.

Відчуття простору пов'язано 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 вдосконалення здатності до орієнтування у просторі важливе значення має тренування довільної уваги. Воно полягає у формуванні здатності виділити з різноманітних подразників саме ті, що мають значення для орієнтації в конкретній ситуації. При цьому слід розвивати як здатність утримувати в позі велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги). Обсяг уваги, її рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як шляхом застосування спеціальних психологічних вправ, так і у процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

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

- 1) *на точність відтворення просторових характеристик (відтворення положення тіла, напрямку руху кінцівками або іншими частинами тіла, заданої амплітуди руху);*
- 2) *на точність відтворення просторових характеристик з дзеркальним виконанням заданих рухів;*

- 3) *на точність відтворення просторових характеристик у незвичайному положенні тіла* (у стійці на лопатках, у висі на перекладині, в стійці на руках;
- 4) *на точність відтворення просторових характеристик із ускладненням, наприклад, без зорового контролю* (ходьба по лінії на відстань 3-5 м, закривши очі; повороти на місці закривши очі; відтворення положень рук або ніг за завданням, але без зорового контролю);
- 5) *на точність варіювання певних параметрів рухів під час різних підходів* (наприклад, кидки м'яча в ціль з відстані 2 м, 3 м, 6 м і т. д. або, навпаки, починаючи з 6 м і до 2 м);
- 6) *на різке чергування тонких і грубих диференціювань просторових параметрів рухів* (удари ногою по м'ячу в футболі із середини поля і потім зі штрафної лінії).

Завдання 4. Ознайомитися зі здатністю до збереження рівноваги.

2.2. 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. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу. Кожне відхилення тіла від оптимального положення повинне супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає “гіперкомпенсація”, коли проекція загального центру мас тіла за інерцією “проскакує” оптимальне положення. В

цьому випадку виникають зворотно коливальні рухи, які називаються балансуванням.

Показники амплітуди і частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їх співвідношення характеризують статодинамічну стійкість людини (Болобан). Наприклад, зі зростанням рухового досвіду, а також, спортивної майстерності акробатів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складної рівноваги збільшується.

Завдання 5. Ознайомитися зі здатністю до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.

2.3. Здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.

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

Надзвичайною здатністю відносно найтоншої оцінки і регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів володіють спортсмени високого класу.

Важливе значення в розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, слід відводити вправам, спрямованим на покращення точності м'язових сприйняття або відчуттів параметрів руху. Так, для вдосконалення відчуття м'яча під час кидка, удару, прийому або передачі застосовують м'ячі різних розмірів і маси, широку варіативність сили кидків, ударів і дальності польоту.

Важливим елементом у методиці покращення здатності до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів є широке варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, їхня тривалість, інтенсивність) і відпочинку (тривалість, характер) у процесі виконання тренувальних завдань.

Рівень кондиційних здібностей – швидкісних, силових, витривалості, гнучкості, в значній мірі впливає на прояв координаційних здібностей. Встановлено найбільш тісні зв'язки координаційних здібностей зі швидкісними і швидкісно-силовими здібностями в порівнянні зі здібностями до витривалості і гнучкості.

Завдання 6. Ознайомитися зі здатністю до відчуття ритму.

2.4. Здатність до відчуття ритму.

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

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід віддавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увагу тих, хто займається, спочатку треба концентрувати на загальному відтворенні ритму вправи і комплексному сприйнятті, аналізі і корекції різних параметрів рухової діяльності (напряму і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення та ін.). У подальшому акцент зміщується на вибіркове вдосконалення окремих параметрів рухової дії, наприклад, по можливості, точне відтворення оптимальної траєкторії руху або величини зусиль.

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

Завдання 7. Ознайомитися зі здатністю до довільного розслаблення м'язів.

2.5. Здатність до довільного розслаблення м'язів.

Довільне розслаблення м'язів є одним із найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих і спортивних рухів. Підвищена напруженість м'язів суттєво знижує координованість рухів, зменшує їхню амплітуду, обмежує прояв швидкісних і силових якостей, призводить до зайвих енергетичних витрат, знижуючи економічність роботи та витривалість і, як наслідок, негативно впливає на результативність рухової діяльності.

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.

При цьому різні м'язи і м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів і подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози.

Для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів застосовують спеціальні фізичні вправи і засоби вдосконалення психічної регуляції ступеня їхньої напруженості. Систематичний руховий контроль за величиною докладених зусиль і ступенем м'язової активності сприяє тому, що людина поступово запам'ятовує, які відчуття асоціюються в неї з різним ступенем функціональної активності м'язів, аж до їхнього повного розслаблення.

Форми прояву нерациональної м'язової напруженості та способи її усунення.

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

Форми прояву нерациональної м'язової напруженості:

- 1) напруженість в умовах спокою (тонічна напруженість, або гіперміотонія);
- 2) недостатня швидкість розслаблення при виконанні швидких рухів (швидкісна напруженість);
- 3) напруженість у фазі відпочинку внаслідок недосконалої рухової координації (координаційна напруженість).

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.

Завдання 8. З'ясувати основні напрями у вихованні спритності.

3. Основні напрями у вихованні спритності.

Усі рухові дії (вправи) умовно поділяються на:

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

Саме визначення поняття «спритність», а також розподіл рухових дій на два види (див. вище) визначає 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.

Виховання спритності досягається оволодінням якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Причому процес освоєння нових рухових умінь і навичок має бути безперервним. Якщо вправа втрачає 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.

Завдання 9. Засвоїти методичні прийоми виховання 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.

Вправи на спритність швидко призводять 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:

- 1) долання нераціональної м'язової напруженості;
- 2) здібності підтримувати рівновагу;

3) вдосконалення відчуття простору тощо.

Завдання 10. Визначити засоби виховання спритності.

5. Засоби виховання 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).

Завдання 11. Засвоїти методи діагностики координаційних здібностей.

6. Методи діагностики координаційних здібностей.

Основним методом діагностики координаційних здібностей на сьогоднішній день є спеціально підібрані **рухові (моторні) тести**. Оцінюючи координаційні здібності, слід мати на увазі, що отримані результати в одних випадках можуть характеризувати явні абсолютні, а в інших - латентні, або приховані, відносні, парціальні показники координаційних здібностей.

Абсолютні показники виражають рівень розвитку координаційних здібностей без урахування швидкісних, силових, швидкісно-силових можливостей того, хто виконує тест. **Відносні або парціальні показники** дозволяють судити про прояв координаційних здібностей з урахуванням цих можливостей.

Наприклад, час човникового бігу 3x10 м – це абсолютний показник, а різниця часу човникового бігу 3x10 м і часу бігу на 30 м по прямій – відносний; довжина стрибка з місця, стоячи спиною вперед до місця приземлення – абсолютний показник, а частка від ділення довжини стрибка з місця з вихідного положення стоячи спиною до довжини стрибка з вихідного положення стоячи обличчям до місця приземлення – відносний показник координаційних здібностей і т. д.

Тести для визначення координаційних здібностей:

- 1) *варіанти човникового бігу 3x10 м або 5x10 м з вихідного положення обличчям і спиною вперед.* Враховують час, а також різницю в часі виконання цих варіантів. в першому випадку оцінюють абсолютний показник координаційних здібностей стосовно бігу, у другому – відносний;
- 2) *стрибки в довжину з місця з вихідного положення спиною і боком (правим, лівим) до місця приземлення.* Визначають також частка від ділення довжини стрибка з вихідного положення спиною вперед до довжини стрибка з вихідного положення обличчям вперед; чим ближче це число до одиниці, тим вище координаційні здібності стосовно стрибковим вправ;
- 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.* Визначають також точний час виконання цього ж тесту з установкою зробити перекиди в два рази повільніше, враховують допущені при цьому помилки; для підготовлених досліджуваних, наприклад, юних акробатів, передбачені також три оберти назад з підрахунком різниці в часі виконання цих завдань;
- 5) *метання предметів на дальність, наприклад тенісних м'ячів, із вихідного положення сід ноги нарізно через голову провідною і непровідною рукою.* Визначають координаційні здібності стосовно руху предмета по балістичних траєкторіях з акцентом на силу і дальність метання;

6) *метання різних предметів на точність попадання в ціль.* Наприклад тенісного м'яча, в концентричні кола та інші мішені з відстані 25-50% від максимальної дальності метання окремо для кожної руки; визначають координаційні здібності стосовно металевих рухових діям з установкою на влучність, а також здатність до диференціювання просторово-силових параметрів рухів;

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.* Теж контрольне випробування, однак виконується з веденням м'яча тільки правою і тільки лівою рукою (ногою) або ведення м'яча (шайби) ключкою. Враховується різниця в часі виконання цих завдань. За допомогою цих тестів оцінюють координаційні здібності стосовно спортивно-ігрової рухової діяльності і здатність до пристосування;

8) спеціально розроблені рухливі ігри-тести: «П'ятнашки», «Мисливці і качки», «Боротьба за м'яч». Вони використовуються для комплексної оцінки загальних координаційних здібностей.

Питання для самоконтролю

1. Схарактеризуйте спритність як фізичну якість. Чи відрізняється вона від координаційних здібностей? Аргументуйте відповідь.
2. На які групи за основними ознаками поділяються координаційні здібності (їх класифікація) ?
3. Схарактеризуйте здатність до орієнтування у просторі.
4. Які рухові завдання людині слід давати, щоб розвинути відчуття простору ?
5. Чим характеризується здатність до збереження рівноваги?
6. Схарактеризуйте здатність до управління часовими, просторовими і силовими параметрами рухів.
7. Що собою представляє здатність до відчуття ритму?
8. Що собою представляє здатність до довільного розслаблення м'язів? Визначте її значення для людини.
9. Які є форми прояву нерациональної м'язової напруженості та способи її усунення?
10. Назвіть основні напрями у вихованні спритності.
11. Які методичні прийоми виховання спритності застосовуються в практичній діяльності?
12. Які засоби розвитку спритності Ви знаєте?
13. Які методи діагностики координаційних здібностей використовуються для їх оцінки?