# Загальна характеристика спритності

Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Зрозуміло і те, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватись за чітко обумовленою схемою (наприклад, у гімнастиці, фігурному катанні тощо) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається у процесі діяльності (наприклад, в іграх та єдиноборствах).

Відомо також, що різні учні потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу.

Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний.

Отже, спритність—це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складнокоординаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Спритність як рухова якість людини лежить в основі спортивної майстерності.

# Фактори, що визначають спритність

Серед факторів, що обумовлюють спритність, необхідно відзначити:

• здатність людини свідомо сприймати, контролювати рухові завдання; формувати план і спосіб виконання рухів;

• рухову пам'ять. Будь-який новий рух чи рухова дія завжди виконується на основі вже існуючих попередніх рухів. Набутий руховий досвід завжди виступає координаційною основою, на якій будується засвоєння нових рухових дій. Чим більший запас рухових комбінацій має учень, чим більшим обсягом рухових навичок він володіє, тим вищий у нього рівень розвитку спритності і тим легше йому засвоювати нові рухові дії. В цьому контексті треба відзначити, що спритність тісно пов'язана з прудкістю, силою, гнучкістю і навіть витривалістю;

• ефективну внутрішньо- і міжм'язову координацію, яка дозволить успішно управляти силовими, часовими і просторовими параметрами рухів;

• адаптаційні можливості різних аналізаторів відповідно до специфічних особливостей конкретного виду рухової діяльності. Під впливом тренування функції багатьох аналізаторів поліпшуються. Наприклад, заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню функцій зорового апарату.

Викладене свідчить, що головною складовою спритності є координаційні можливості людини, вдосконаленню яких слід приділити основну увагу, розвиваючи спритність.

# Координаційні здібності

Спираючись на результати спеціальних досліджень, В.М.Платонов і М.М.Булатова виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

• здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;

• здатність зберігати стійку рівновагу;

• здатність відчувати і засвоювати ритм;

• здатність довільно розслабляти м'язи;

• здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші — допоміжну.

Кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність. Наприклад, у веслуванні, плаванні провідне значення має здатність до оцінки і регулювання просторово-часових і динамічних параметрів рухів та відчуття ритму, а в боротьбі — здатність зберігати рівновагу, перебудовувати рухи, орієнтуватись у просторі.

Розглянемо основні фактори та методичні положення, що детермінують розвиток різних координаційних здібностей.

## Здатність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів

Досягти високих результатів у руховій діяльності можна лише за умови, якщо учень оволодіє здатністю оцінювати і тонко регулювати динамічні, часові і просторові параметри рухів. Відомо, що кваліфіковані плавці здатні пропливати 100 м із заданим часом (54, 56, 58 с тощо) з помилкою 0,2-0,3 с, а баскетболісти здатні регулювати силу кидка і траєкторію польоту м'яча, досягаючи 100 % — результату при виконанні кидків в кошик з різних точок майданчика.

Удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

• вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, метання на задану віддаль, пересування із заданою частотою кроків тощо);

• вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

• вправи з вираженим впливом на один із аналізаторів за допомогою звукових та світлових темпо- і ритмолідерів;

• вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйняттів м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту;

• варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

# Здатність до збереження рівноваги

Рівновага — це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах, за наявності опори або без неї.

Особливе значення рівновага має при виконанні гімнастичних та ігрових вправ, у єдиноборствах тощо.

Кожному відхиленню тіла від оптимального положення повинно відповідати відновлююче зусилля учня шляхом балансування. При цьому якість виконання вправи тим вища, чим меншою є амплітуда балансування.

Для вдосконалення рівноваги слід ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати. Найдоступнішими у фізичному вихованні серед таких умов є зменшення площі опори та збільшення її висоти. Для цього А.А.Терованесян, І.А.Терованесян рекомендують виконувати такі завдання:

• рівновага на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

• стійка на руках і голові з різноманітними положеннями і рухами ногами;

• різні повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній і двох ногах, з різноманітними положеннями і рухами руками, тулубом, вільною ногою;

• різноманітні обертання тулуба, стоячи на одній та двох ногах;

• різноманітні рухи, стоячи на обмеженій нерухомій і рухомій опорі (колода, трос тощо);

• виконання завдань на різке припинення рухової дії при збереженні пози за сигналом;

• різка зміна напрямку або характеру рухової дії за сигналом;

• виконання різноманітних рухових дій із заплющеними очима;

• варіювання зовнішніх умов виконання вправ на рівновагу (зміна приладів, місце проведення, умови проведення тощо);

• застосування обтяжень у вправах на рівновагу;

• виконання вправ на рівновагу у стані втоми.

# Здатність відчувати ритм

Відчуття ритму — це здатність точно відтворювати і спрямовано управляти швидкісно-силовими і просторово-часовими параметрами рухів.

Особливе значення відчуття ритму має при засвоєнні і виконанні рухових дій, що відзначаються складною і завчасно детермінованою структурою діяльності (спортивні види гімнастики, легкоатлетичні метання і стрибки тощо). Саме у цих видах фізичних вправ найдрібніші відхилення від заданого ритму рухів, що виражаються у зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження і розслаблення м'язів, суттєво впливають на якість їх виконання.

Удосконалюючи відчуття ритму в учнів, необхідно:

• звертати їх увагу не лише на раціональне переміщення різних частин тіла, але й на послідовність і величину зусиль, на чергування напруження і розслаблення м'язів;

• на початкових етапах удосконалення орієнтуватись на прості вправи, а складні розділяти на частини;

• вибірково удосконалювати окремі елементи ритму (напрямок, швидкість, точність і величину прикладених зусиль тощо);

• використовувати різноманітні світлові та звукові сигнали, що виконують роль ритмолідерів;

• активізувати психічні процеси учнів шляхом застосування ідеомоторного тренування. При цьому необхідно орієнтувати учнів на точне відтворення подумки основних характеристик рухових дій;

• удосконалювати вміння учнів орієнтуватись у просторі шляхом тренування довільної уваги, яка полягає у здатності виділити з усіх різноманітних подразників ті, що є значними для орієнтації в конкретній ситуації. Ефективними тут є: біг по рельєфній місцевості, з доланням різних перешкод; вправи з м'ячами; пробігання певної відстані або кидання м'ячів із заплющеними очима; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання (пропливання тощо) визначених дистанцій за заданий час тощо.

# Здатність до довільного розслаблення м'язів

При виконанні різноманітних рухових дій спостерігається безперервна зміна ступеня напруження і розслаблення різних м'язів і м'язових груп.

Водночас підвищена напруженість м'язів негативно позначається на виконанні вправ. Вона знижує координованість рухів, зменшує їх амплітуду, обмежує прояв швидкості, гнучкості, витривалості і сили, викликає нераціональні втрати енергії, чим знижує економічність роботи.

Надмірна напруженість може викликатись такими факторами:

• біомеханічними, в результаті виникнення реактивних сил при виконанні складнокоординаційних вправ з великою амплітудою і швидкістю;

• фізіологічними, внаслідок іррадіації збудження в ЦНС;

• психолого-педагогічними, що викликаються скутістю рухів унаслідок складності завдання, емоційного збудження;

• умовами середовища, в якому виконуються рухові дії;

• втомою.

Для удосконалення здатності довільно розслабляти м'язи використовують вправи:

• які вимагають поступового або швидкого переходу від напруження до розслаблення м'язів;

• в яких напруження одних м'язів супроводжується розслабленням інших (права рука напружена, ліва розслаблена);

• при виконанні яких необхідно підтримувати рухи за інерцією розслабленої частини тіла за рахунок руху інших частин (колові рухи розслабленими руками);

• що полягають у чергуванні короткочасних ізометричних напружень з наступним повним розслабленням;

• у процесі виконання яких активно розслаблюються м'язи, що не беруть участі в роботі (розслаблення рук при бігу);

• циклічного характеру, які виконують за інерцією після досягнення граничної швидкості (біг, плавання, веслування тощо);

• ациклічного характеру, які вимагають великих зусиль. Після їх закінчення максимально і швидко розслабляють м'язи (кидок набивного м'яча).

Ефективність зазначених вправ значно підвищується, якщо при їх виконанні керуватись певними методичними прийомами, серед яких відзначимо:

• формування в учнів установки на необхідність розслабитись;

• виконання вправ з різною інтенсивністю і тривалістю;

• виконання вправ при різних функціональних станах учнів;

• постійний контроль розслабленості;

• забезпечення належного емоційного стану учнів;

• використання самостійної роботи учнів із власним зоровим контролем (дзеркало, відеозапис);

• широке використання ідеомоторного тренування. При цьому відтворення рухів подумки повинно здійснюватись у строгій відповідності з характеристиками техніки дій. Необхідно також концентрувати увагу на виконанні окремих параметрів дії (основні положення і траєкторії, темп рухів тощо).

# Здатність до узгодженості рухів

Особливе значення для результативної діяльності, особливо у спортивних іграх, єдиноборствах та складнокоординаційних вправах, має здатність до перебудови рухових дій у конкретних умовах.

Для удосконалення координованості рухів слід:

• широко використовувати загальнопідготовчі, допоміжні, спеціальнопідготовчі та основні вправи;

• навчати учнів великої кількості фізичних вправ на основі удосконалення інших фізичних якостей;

• поєднувати удосконалення цієї здатності з розвитком інших координаційних здібностей, оскільки вони тісно взаємозв'язані між собою;

• удосконалювати здатність до узгоджених рухів за умови відсутності втоми, коли учні можуть контролювати і регулювати свою рухову діяльність.

# Загальні основи методики удосконалення спритності

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складнокоординаційні вправи, то одночасно удосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркове удосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно удосконалюючи спритність школярів, використовують різні методичні прийоми, серед яких відзначимо:

• виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;

• виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;

• зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;

• варіювання просторових меж виконання вправи;

• виконання додаткових рухів;

• щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Названі прийоми допоможуть забезпечити основну умову удосконалення спритності — новизну вправ.

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

• складність рухових дій учнів коливається в межах від 40 % до 70 % від максимального рівня (тобто того, перевищення якого не дозволяє виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). 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;

• інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включеннями нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;

• тривалість окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с, або до появи втоми;

• кількість повторень окремої вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10-12, при триваліших завданнях — 2-3;

• тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами — 1-2хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюють вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

# Вікова динаміка розвитку та контроль спритності

Спритність як комплексна якість розвивається у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. Якщо згаяти цей час, то учні можуть втратити здатність до удосконалення цієї якості. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує сама здатність набувати щораз нові і нові вміння та перебудовувати їх.

Оскільки спритність — це комплексна якість, то немає І єдиного критерію її контролю й оцінки. При цьому спритність проявляється в комплексі з іншими якостями і здібностями учнів, тому контроль та оцінка її розвитку здійснюється, як правило, за допомогою виконання дозованого комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності — своєрідної смуги перешкод, подолання якої вимагає від учнів прояву швидкості, відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо. За часом виконання такого завдання дається оцінка спритності учнів.

У спортивній діяльності контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей, про що докладно можна довідатись із книги В.М.Платонова та М.М.Булатової "Фізична підготовка спортсмена" (1995).