

О. Ф. Баканова

**ОСНОВИ МЕТОДИКИ
ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ**

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

О. Ф. Баканова

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Навчально-методичний посібник

Харків «ХАІ» 2025

УДК 796.2(075.8)
Б19

Рецензенти: д-р пед. наук, проф. О. А. Мкртічян,
канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доц. М. В. Корчагін

Баканова, О. Ф.

Б19 Основи методики виховання спритності [Текст] : навч.-метод.
посіб. / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т
ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 36 с.

ISBN 978-966-662-953-4

Подано характеристику, засоби та методи виховання спритності.
Наведено приклади фізичних вправ, спрямованих на виховання спритності.
Викладено рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання
спритності.

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх
непрофільних спеціальностей.

Табл. 1. Бібліогр.: 7 назв

УДК 796.2

ISBN 978-966-662-953-4

© Баканова О. Ф., 2025
© Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Спритність та її загальна характеристика.....	5
Розділ 2. Фактори, які зумовлюють прояв спритності.....	12
Розділ 3. Методика виховання спритності.....	13
Розділ 4. Фізичні вправи, спрямовані на виховання спритності.....	16
Розділ 5. Рухливі ігри для виховання спритності.....	18
Розділ 6. Контроль за розвитком спритності й інших проявів координаційних здібностей.....	30
Розділ 7. Методичні рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання спритності.....	33
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК.....	35

ВСТУП

Фізичне виховання є ключовим елементом освітнього процесу в закладах вищої освіти, спрямованим на формування здорового способу життя, поліпшення фізичного, функціонального та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти.

У сучасному світі, де зниження рівня фізичної активності стає серйозним викликом, особливого значення набуває розвиток комплексної фізичної якості – спритності.

Спритність – одна з найважливіших фізичних якостей людини, що визначає її здатність швидко, точно та раціонально виконувати складні рухові дії в умовах, що постійно змінюються. Вона є ключовим фактором успіху в багатьох видах спорту, професійній діяльності та повсякденному житті. Високий рівень розвитку спритності дозволяє людині швидко адаптуватися до нових ситуацій, ефективно вирішувати рухові завдання й уникати травм. Саме тому вихованню спритності приділяється значна увага в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Навчально-методичний посібник пропонує системний підхід до виховання спритності, поєднуючи теоретичні знання з практичними рекомендаціями.

Структура посібника охоплює всі ключові аспекти виховання спритності. Розділ 1 присвячено загальній характеристиці спритності: розкрито її складові, фізіологічні основи та значення для фізичного виховання. У розділі 2 проаналізовано фактори, що зумовлюють прояв спритності, зокрема біологічні, психологічні та соціальні, які впливають на її розвиток. У розділі 3 детально описано методику виховання спритності, запропоновано принципи, стратегії та підходи до організації занять. У розділі 4 увагу зосереджено на фізичних вправах, спрямованих на розвиток спритності, з детальними описами техніки та рекомендаціями щодо їх виконання. У розділі 5 наведено рухливі ігри, які є ефективним і мотивуючим інструментом для виховання спритності через інтерактивний формат. У розділі 6 висвітлено методи контролю за розвитком спритності й інших координаційних здібностей, наведено засоби для оцінки прогресу. Розділ 7 містить методичні рекомендації щодо запобігання травмам під час виховання спритності, що є критично важливим для забезпечення безпеки здобувачів вищої освіти.

Навчально-методичний посібник допоможе здобувачам вищої освіти зрозуміти теоретичні основи та практичні аспекти виховання спритності.

Розділ 1

СПРИТНІСТЬ ТА ЇЇ ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Спритність (координованість рухів) – складна комплексна якість, яка є однією з форм прояву координаційних здібностей.

Спритність не має єдиного визначення, але складається з декількох критеріїв – це здатність швидко опановувати новими рухами, складними за координацією рухами, перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що раптово змінюються [4].

Спритність має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору та часу. У спорті – це єдиноборства, спортивні ігри та складно координаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) добре розвинена координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи завдяки постійному пристосуванню кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини [6].

Спритність – складна комплексна фізична якість, що не має єдиних критеріїв оцінювання. Їх обирають залежно від обставин та умов виконання рухів [1].

Серед координаційних здібностей також:

- здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів;
- здатність до збереження рівноваги;
- відчуття ритму;
- здатність до орієнтування в просторі;
- здатність до довільного розслаблення м'язів [2, 3, 6].

Здатність до управління часовими, просторовими та силовими параметрами рухів. Здатність до регуляції найрізноманітніших параметрів рухів зумовлюється точністю рухового відчуття та сприйняття, які часто доповнюються слуховими та зоровими. Надзвичайну здатність найточнішої оцінки та регуляції динамічних, часових і просторових параметрів рухів мають спортсмени високого класу. Так, бігуни високої кваліфікації на середні дистанції здатні подолати 400-метрові відрізки із заданим часом (52,54 с або 55 с), не допускаючи помилки більше ніж 0,2 – 0,3 с. Не менш вражаючі здатності футболістів або боксерів регулювати силу удару, оцінювати просторові та часові параметри рухової діяльності.

Основою методики вдосконалення здатності до оцінки та регуляції рухів має бути такий підбір тренувальних дій, які б забезпечували

підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності просторових, часових і динамічних параметрів рухів. Ефективним засобом, який застосовується для формування кінестезичних образів рухів, наявність яких зумовлює координаційні здібності людини, є активізація функцій одних аналізаторів через штучне виключення інших. Зокрема, виключення зорового аналізатора (виконання рухів із заплющеними очима) активізує функцію пропріорецептивної чутливості та сприяє підвищенню ефективності управління динамічними, просторовими та часовими параметрами рухів.

Доцільним буде й виражений вплив на один із аналізаторів для цілеспрямованого формування оптимального ритму або темпу рухів. З цією метою, наприклад, у бігу або плаванні застосовують звукові або світлові ритмо- і темполідери, що сприяє формуванню доцільного темпу та ритму циклічних рухів.

Важливе значення під час розвитку здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості, мають вправи, спрямовані на покращення точності м'язового сприйняття або відчуття 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. Для вдосконалення відчуття спортивного снаряда в легкій атлетиці застосовують ядра та списи різних розмірів і маси, жердини різної довжини та пружності.

Важливим елементом у методиці покращення здатності до оцінки й 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.

Слід також зважати на те, що до системи управління рухами належить сенсорна інформація від суглобово-м'язового апарату, яка адекватно відображає кінематичні та динамічні характеристики рухів. Застосовування варіативних обтяжень під час виконання рухів активізує функціонування сенсорної системи, сприяє зниженню порогів суглобово-м'язової чутливості та покращанню здатності до диференціації й обробки аферентної сигналізації. Цим забезпечується вдосконалення сенсорного синтезу, підвищення точності дозування та своєчасності корекції робочих зусиль, формування доцільного кінестезичного образу рухової дії.

Здатність до збереження рівноваги. Рівновага як здатність до збереження стійкої пози може проявлятися в статичних і динамічних умовах за наявності опори та без неї. Здатність до збереження рівноваги зумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної та соматосенсорної систем. Звичайно, що конкретна

ситуація рухової діяльності, пов'язана зі збереженням рівноваги, визначає провідними ті або інші системи. Найчастіше прояв рівноваги зумовлюють соматосенсорна вестибулярна системи. Проте, обмеження або виключення зору в усіх випадках пов'язане зі зниженням здатності людини підтримувати рівновагу.

Слід розрізняти два механізми збереження рівноваги. Перший проявляється тоді, коли збереження рівноваги є основним руховим завданням. У цьому разі підтримування стійкої пози є результатом регуляторного механізму, що діє на основі постійних корекцій. Відновлення відбувається через рефлекторне напруження м'язів-синергістів та адекватне розслаблення м'язів-антагоністів, а усунення суттєвих порушень швидким рефлекторним переміщенням до стабільної площини опори. Другий механізм реалізується, якщо реакції пози входять до складу рухів зі складною координацією та будь-яка з цих реакцій має запобіжний, а не рефлекторний характер та є складовою програми рухової дії. Під час реалізації як першого, так і другого механізму основна роль належить переробці аферентної інформації, що надходить від аналізаторів. При цьому основне значення має суглобово-м'язова пропріорецепція. Додаткова інформація надходить від зорового та вестибулярного аналізаторів.

У процесі вирішення завдань стійкого утримування складних рівноваг відбувається організація ступенів свободи до блоків, що керуються узгоджено. Тим самим реальна кількість параметрів, які необхідно коригувати та регулювати, стає в багато разів меншою, ніж кількість ступенів свободи, зумовлених рухливістю суглобів.

Кожне відхилення тіла від оптимального положення повинне супроводжуватися зусиллям з його відновлення. При цьому часто виникає «гіпер-компенсація», коли проекція загального центру мас тіла за інерцією «проскакує» оптимальне положення. У цьому випадку виникають зворотно-коливальні рухи, які називаються балансуванням. Показники амплітуди та частоти коливань, часу фіксації положення тіла та їх співвідношення характеризують статодинамічну стійкість людини. Наприклад, зі зростанням спортивної майстерності акробатів зменшується амплітуда коливань тіла та системи тіл, а частота корекцій і час збереження складних рівноваг збільшується.

Знання розглянутих вище факторів щодо збереження рівноваги допомагає педагогу скласти оптимальну програму розвитку здатності людини зберігати рівновагу, яка б забезпечувала передумови для реалізації цієї фізичної якості в різноманітних умовах побутової, виробничої та спортивної діяльності. Слід зважати на те, що механізми регуляції пози під час дії однотипових факторів не змінюються. Тому існує

позитивне перенесення здатності до підтримання стійкості в подібних умовах.

Відчуття ритму як здатність точно відтворювати просторові, часові, силові, швидко-силові та просторово-часові параметри рухів значною мірою зумовлює ефективність різноманітних рухових дій. Особливого значення це відчуття набуває в рухових діях, для яких характерна значна координаційна складність і попередня детермінованість рухів, наприклад, танці, трудові операції на токарних або фрезерувальних верстатах тощо. У таких рухових діях навіть незначні відхилення від необхідного ритму рухів, що виражаються в зміні напрямку, швидкості, прискорення, точності прикладених зусиль, чергуванні напруження та розслаблення м'язів, можуть суттєво вплинути на результат рухової дії.

Підбираючи вправи та методи їх виконання, основну увагу звертаємо на формування раціональної послідовності та взаємозв'язку різних елементів рухів в усій різноманітності їхніх динамічних і кінематичних параметрів. Увагу тих, хто займається, акцентуємо як на реальному переміщенні окремих ланок тіла, так і на послідовності та величині зусиль, на чергуванні напруження одних м'язових груп з адекватним розслабленням інших.

На початкових етапах формування відчуття ритму перевагу слід надавати застосуванню простих вправ, а складні розділяти на окремі елементи. При цьому увага тих, хто займається, спочатку концентрується на загальному відтворенні ритму вправи та комплексному сприйнятті, аналізі та корекції різних параметрів рухової діяльності (напряму і амплітуда рухів, послідовність і величина зусиль, швидкість і прискорення тощо). 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 надає можливість людині через мисленнєве відтворення звукового, зорового, тактильного та пропріорецептивного сприйняття краще опанувати раціональний ритм рухів за показниками напрямку, амплітуди та швидкості руху, величини докладених зусиль тощо.

При цьому необхідно орієнтувати здобувачів вищої освіти на точне мисленнєве відтворення основних параметрів рухових дій, а також на концентрацію уваги на визначальних ланках конкретної рухової дії та на їхній раціональній послідовності та взаємозв'язку.

Здатність до орієнтування в 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 в 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 полі зору велику кількість значущих подразників (обсяг уваги), так і здатність швидко переводити увагу з одного подразника на інший, тобто змінювати обсяг уваги (рухливість уваги).

Якщо завданням є зосередження на основних подразниках, слід пам'ятати, що існує два типи зосередження: напружений і розслаблений. Напружене зосередження пов'язане з концентрацією уваги за постійного психічного зусилля. Воно може супроводжуватися порушенням дихання, напруженням мимічних м'язів. Такий тип уваги характерний для спортсменів низької кваліфікації або тих, хто спеціально не працює над його зосередженням. Розслаблений тип, навпаки, пов'язаний зі спокійною манерою поведінки, певним відчуженням від сторонніх подразників, природним спокійним виразом обличчя, м'якою та стійкою увагою. Саме розслаблений тип зосередження уваги сприяє тому, що сигнали аналізаторів дуже легко досягають свідомості, швидше обробляються, реалізуються в ефективних рухових діях.

Слід підкреслити, що обсяг уваги, рухливість і зосередженість можуть бути суттєво розширені як через застосовування спеціальних психологічних вправ, так і в процесі виконання різноманітних фізичних вправ.

Здатність до довільного розслаблення м'язів. Під час виконання різноманітних рухів спостерігається безперервна зміна ступеня напруження та розслаблення різних м'язів і м'язових груп, раціональне чергування складніших композицій режимів їхньої діяльності. При цьому різні м'язи та м'язові групи виконують різні функції. Одні забезпечують виконання рухів подолання опору за рахунок довільного скорочення, робота інших м'язів спрямована на збереження стійкої пози. М'язи, що не беруть участі у виконанні конкретних рухів, перебувають у стані розслаблення, що створює умови для економного, вільного, із широкою амплітудою руху, виконання вправ. 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.

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

Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів сприяють такі методичні прийоми:

- формування у тих, хто займається, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;
- максимальна різноманітність методики виконання вправ: широкий діапазон інтенсивності, різка зміна інтенсивності, застосування вправ різної тривалості тощо;
- виконання вправ у різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення, підвищене емоційне збудження тощо) з установкою на розслаблення м'язів;
- систематичний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

Удосконаленню психічної регуляції роботи м'язів сприяє навчання довільного напруження та розслаблення м'язів і м'язових груп в усьому діапазоні їхньої функціональної активності (від граничного напруження до повного розслаблення) в положенні стоячи, сидячи або лежачи. Наприклад, сидячи в кріслі, напружити, а потім розслабити чотириголові м'язи стегон. При цьому слід у кожній наступній спробі збільшувати діапазон функціональної активності відповідних м'язів (ступінь напруження та розслаблення, швидкість переходу від напруження до розслаблення від помірної до великої).

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.

Координованість рухів. Координованість рухів це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Вона має важливе значення в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору та часу. У спорті це єдиноборства, спортивні ігри та складно координаційні види. Проте навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання тощо) хороша координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля тощо) до поточних функціональних спроможностей людини.

Координованість рухів тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей і, передусім, зі здатністю до оцінки й регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей [6].

Розділ 2

ФАКТОРИ, ЯКІ ЗУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВ СПРИТНОСТІ

Рівень розвитку спритності зумовлюється такими факторами:

1. Здатність до сприйняття й аналізу рухів.
2. Наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла та різних його частин у складній взаємодії.
3. Розуміння вирішення відповідного рухового завдання.
4. Оперативний контроль параметрів рухів, які виконуються, й обробка його результатів. У цьому механізмі особливу роль відіграє точність аферентних імпульсів, які надходять від рецепторів м'язів, сухожилків, зв'язок, суглобових хрящів, а також від зорового та вестибулярного аналізаторів, та ефективність оцінювання цих імпульсів ЦНС, точність і раціональність еферентних імпульсів, що забезпечують якість рухів, які виконуються.
5. Моторна (рухова) пам'ять – це здатність ЦНС запам'ятовувати рухи й за необхідності відтворювати їх. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, хто спеціалізується на складних координаційних видах спорту, єдиноборствах і спортивних іграх, складається з багатьох навичок різноманітної складності, що сприяє прояву високого рівня координаційних здібностей при опануванні нових рухів, в умовах відтворення найбільш ефективних рухів за дефіциту часу та простору, в стані стомленості, за протидії суперника, за необхідності імпровізації в непередбачених складних ситуаціях тощо. Саме наявність ефективних заготовок у моторній пам'яті зумовлює швидкі й ефективні рухові дії в ситуаціях, коли ЦНС не встигає обробити інформацію, що надходить від рецепторів.
6. Внутрішня та міжм'язова координація. Здатність швидко активізувати необхідну кількість рухових одиниць, забезпечувати оптимальну взаємодію м'язів-синергістів і м'язів-антагоністів, швидкий та ефективний перехід м'язів від напруження до розслаблення властива людям, які вирізняються високим рівнем координаційних здібностей [6].

Розділ 3

МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Засоби виховання спритності

Основою методики виховання спритності має бути виконання рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують за дефіциту простору та часу, недостатньої або надмірної інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, катання на лижах, бігові вправи з подоланням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі тощо), вправи з м'ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні та рухливі ігри (особливо на зменшених майданчиках та зі збільшеною кількістю гравців) тощо.

Ефективними будуть також різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані із заплученими очима; кидки м'яча в баскетбольний кошик із заплученими очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або за штучно створеного надмірного шуму; стрибки з поворотами на вказану кількість градусів; пробігання або пропливання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із варіативними обтяженнями тощо. Часткове або повне виключення одних аналізаторів сприяє активізації функції інших, що позитивно впливає на формування кінестезичних способів рухів, наявність яких зумовлює координаційні можливості.

Вправи мають бути різноманітними та достатньо складними за координацією роботи нервово-м'язового апарату. Їх слід виконувати в ускладнених умовах (різні вихідні положення, обмежений простір і час, часткове або повне виключення зорового або слухового аналізаторів, пересічена місцевість, рухлива опора тощо) [6].

Виховання спритності складається, по-перше, з розвитку здібності швидко опановувати різноманітні нові рухові вміння та навички. Бажано, щоб збагачення новими руховими навичками відбувалося безперервно. Відомо, що якщо людина не навчається нових рухів, то її здібності до навчання знижуються. Тому до занять необхідно включити нові елементи. По-друге, з розвитку здібності швидко опановувати складні за координацією рухові дії, по-третє, з виховання здатності швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що раптово змінюються. Таким чином, засобами виховання спритності є:

1. Нові вправи. Можуть використовуватися будь-які вправи, оскільки вони включають елементи новизни. Із автоматизацією навички значення цієї фізичної вправи як засобу виховання спритності зменшується.

2. Складні за координацією вправи – гімнастика, фігурне катання тощо.

3. Вправи, що пов'язані з миттєвим реагуванням (перебудова рухової діяльності) на обстановку, що раптово змінюється, – спортивні ігри, рухливі ігри, єдиноборства тощо.

Методи виховання спритності

Основними методами виховання спритності є: повторний, повторно-серійний, ігровий та змагальний.

У процесі виховання спритності використовують різні методичні прийоми, що стимулюють вищий прояв рухової координації, серед них:

- застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибок у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка);
- дзеркальне виконання вправи (метання м'яча лівою рукою для правші);
- зміна швидкості або темпу руху (виконання вправи в прискореному темпі);
- зміна способів виконання вправи (стрибки у висоту різними способами);
- удосконалення вправи додатковими рухами (стрибок углиб із різних положень або з додатковими поворотами тощо);
- зміна протидії здобувачів вищої освіти під час виконання групових або парних вправ (використання різноманітних тактичних комбінацій у грі, проведення зустрічі з різними партнерами тощо);
- виконання знайомих рухів у невідомих ситуаціях (змагання у виконанні гімнастичної комбінації «з листа»).

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, достатньо швидко призводять до стомлення. Водночас їх виконання потребує великої чіткості м'язових відчуттів, що дає малий ефект при появі втоми. Тому під час виховання спритності використовують інтервали відпочинку, достатні для відносно повного відновлення, а самі вправи намагаються виконувати, коли немає значних ознак втоми від попереднього навантаження, тобто спритність виховується лише на фоні відпочинку, тому її виховання слід планувати на початок навчально-тренувального заняття або мікроциклу.

На початковому етапі виховання спритності необхідно сформувати в здобувачів вищої освіти різноманітний арсенал рухових дій і тільки після цього надавати різні рухові варіанти, де здобувач вищої освіти вчиться знаходити оптимальний вихід з різноманітних ситуацій.

Під час виховання спритності слід поступово підвищувати координаційну складність рухів [4].

Методичні помилки під час виховання спритності

Оскільки спритність проявляється в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі вищезазначені недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здібностей. Недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань і розривів сухожилків і м'язових волокон під час розвитку спритності [6].

Розділ 4

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Фізичні вправи, спрямовані на виховання спритності швидко втомлюють, а виконання їх у стані втоми мало ефективно. Тому під час виховання спритності інтервали відпочинку повинні бути достатніми для повного відновлення, які б забезпечували чіткість м'язових відчуттів. Отже, найбільш ефективним під час виховання спритності є повторний метод виконання фізичних вправ [1].

Зразки фізичних вправ, спрямованих на виховання спритності [7], наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Фізичні вправи, спрямовані на виховання спритності

№ з / п	Зміст фізичних вправ	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1	Стрибки через скакалку різними способами	3 × 10 – 20 разів	Під час приземлення ноги згинати в колінному суглобі
2	Біг зі зміною напрямку руху	3 × 40 м	Змінювати напрямок руху по команді
3	Стрибки з поворотом на 180 °	3 × 20 разів	Під час приземлення ноги згинати в колінному суглобі
4	Ходьба з поворотами на 360 ° на кожен третій крок	20 – 40 м	Темп середній
5	Біг між фішками	3 × 30 м	Темп швидкий
6	Стрибки через набивний м'яч: уперед-назад-уліво-вправо	4 – 6 разів, 3 – 5 повторень	Стежити за ритмічністю виконання стрибків
7	Ловіння передача м'яча в стрибку	3 × 10 – 20 разів	Відстань між виконавцями 4–8 м
8	«Човниковий» біг	4 × 6 – 4 × 10 м 2 рази	Швидкість максимальна
9	Перекид уперед	3 × 4 рази	Виконувати групування
10	Перекид назад	3 × 4 рази	Виконувати групування
11	Переворот боком	3 × 4 рази	Руки та ноги ставити по одній лінії
12	Стійка на правій у нахилі	3 × 30 с	Теж на іншу ногу

Закінчення табл. 1

1	2	3	4
13	Підкидання та ловіння м'яча після перекиду вперед	3 × 6 разів	Виконувати групування
14	Ходьба великими та дрібними кроками, боком, спиною вперед, підстрибуючи, змінюючи темп ходьби, зі зміною довжини кроку (по розмітках), в напівприсяді, з різними рухами рук (колові рухи рук уперед, назад тощо), навшпиньках уперед, назад, з поворотами на 180 °, по лінії (відстань 10 – 15 м) з різним положенням і рухами рук, з предметами, після поворотів на 360 °, 720 °	20 – 40 м	Змінювати вид ходьби за сигналом

Спритність (координованість рухів) тісно пов'язана з іншими різновидами координаційних здібностей і, передусім, зі здатністю до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Високий рівень розвитку координованості рухів позитивно впливає на розвиток інших координаційних здібностей [6].

Розділ 5

РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Одним із ефективних засобів розвитку спритності є рухливі ігри. Ігрова форма навчання робить виховання спритності більш захоплюючим і мотивуючим, що особливо важливо для студентської молоді.

«Біг хитаючись»

Гравці діляться на дві команди, шикуються в дві колони стають за лінією старту. На відстані 10 – 15 м від старту проти кожної команди лежить по одному м'ячу. За сигналом вчителя перші номери біжать до м'ячів і, спираючись однією рукою на м'ячі, оббігають 3 – 4 рази навколо них. Потім повертаються та передають естафету наступному гравцеві дотиком руки. Перемагає команда, останній гравець якої виконав завдання й першим перетнув лінію старту. Під час бігу навколо м'яча не можна відривати від нього руку. А той, хто відірвав руку, повторює кількість оббігань спочатку.

«Влучи в останнього»

Креслять крейдою коло. Одна команда гравців знаходиться всередині кола, кожний учасник якої тримається за пояс сусіда спереду (колонна по одному). Друга команда з одним волейбольним м'ячем розташовується за колом. Завдання другої команди – кинути м'яч так, щоб влучити в останнього. М'яч можна передавати й виконувати кидки в останнього гравця. А команда, яка знаходиться в колі, намагається захистити останнього. Перемагає команда, яка протримається більше часу або яка влучила у 2 – 3 останніх гравців у колоні.

«М'яч над мотузкою»

Гравці діляться на дві команди. Через середину поля на висоті піднятої руки натягується сітка або мотузка. На кожній половині майданчика розташовується одна команда. У кожній команді по м'ячу. Гравці кожної команди намагаються кинути м'яч над сіткою на поле суперника так, щоб він торкнувся підлоги та водночас не допустити цього на своєму полі.

«М'яч у повітрі»

Гравці стають колом, на невеликій відстані один від одного. До середини кола входить ведучий.

Гравці, які стоять по колу, перекидають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або впіймати його. Коли ведучому пощастить це зробити, він міняється місцем із тим гравцем, який невдало кинув м'яч або дав змогу ведучому доторкнутися до м'яча.

За правилами гри ведучому дозволено доторкнутися до м'яча незалежно від того, де перебуває м'яч, у повітрі чи в руках гравця. Якщо м'яч кинуте за межі поля, то ведучим стає той гравець, який останнім доторкнувся до нього. Не дозволяється затримувати м'яч у руках більше ніж три секунди.

Гра проходить цікаво, коли кількість учасників невелика. Якщо в групі 40 осіб, то їх краще поділити на 3 – 4 команди.

Удосконалюються навички володіння технікою гри в баскетбол (волейбол). Розвивається точність рухів, спритність, погодженість дій, координація рухів.

«Боротьба за м'яч»

Гравців поділяють на дві команди, які розміщуються на майданчику парами суперник біля суперника.

Капітани команд стають на середину майданчика. Керівник кидає волейбольний м'яч угору між капітанами, які намагаються заволодіти ним або ж відбити будь-кому із своїх гравців. Заволодівши м'ячем, гравець повинен віддати його партнерові. Суперники відбивають, перехоплюють м'яч і передають його своїм товаришам. Гравці мають зробити поспіль десять передач своїм партнерам. Команда, якій це вдається, виграє очко, після чого гра починається знову. Якщо м'яч перехопили суперники, рахунок починається заново. Гра триває 10 – 15 хв. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

За правилами гри заборонено затримувати м'яч у руках більше ніж три секунди та робити з м'ячем у руках більше ніж три кроки, штовхати гравців, вибігати за майданчик, викидати м'яч із рук (м'яч можна викидати ударом долоні).

Команда, гравець якої порушив правило, позбавляється одного очка.

Різноколірні пов'язки допомагають безпомилково відрізнати гравців своєї команди від суперників.

Удосконалюються й закріплюються навички володіння м'ячем.

Естафета з палицями

Учасники розподіляються на три-чотири колони та стають за стартовою лінією. На відстані 15 м від кожної команди встановлюють

прапорці – покажчики повороту. Перші в колоні тримають гімнастичну палицю. За сигналом вони біжать до прапорців, оббігають їх справа й повертаються до своїх команд. Передають кінець палиці наступному гравцеві, удвох проносять її в кінець колоні під ногами гравців, на рівні колін. Усі гравці, не сходячи з місця, перестрибують через палицю. Той, хто біг першим, залишається в кінці колоні, а другий учасник повторює біг тощо. Виграє команда, яка першою закінчить естафету.

«Біг командами»

Дві команди шикуються в колону по одному. Кожний гравець тримає за пояс товариша, який стоїть попереду. Перед командами проводять стартову лінію. На відстані 15 – 20 м від неї навпроти кожної команди ставлять прапорець або стояк. За сигналом педагога гравці кожної команди, не порушуючи строю, біжать до своєї позначки, оббігають її та повертаються за стартову лінію. Перемагає команда, гравці якої, зберігши стрій, пробігли всю дистанцію й раніше перетнули стартову лінію.

«Причепи»

Учасники гри стають за лінією старту парами. Один із гравців у парі біжить до фінішної лінії по воді, тягнучи за собою свого партнера, який обхопив його за пояс. У зворотному напрямі гравці міняються ролями. Перемагає пара, яка найшвидше повернулася до стартової лінії.

«Тягти бука»

У грі беруть участь два хлопці. Обирають посередника, який слідкує за дотриманням правил. Учасники сідають на підлогу або на землю, впираються підшвами один в одного, беруться за міцну палицю і тягнуть її. Кожний намагається відірвати суперника від землі й перекинути через себе.

Правила: 1) тягти палицю починають за сигналом посередника; 2) переможцем вважається той, хто зумів примусити суперника відірватися від землі або випустити палицю з рук.

«Запорожець на Січі»

У центрі прямокутника (15 x 40 кроків) позначається «Січ» – смуга завширшки 3, завдовжки 15 – 20 кроків. Посередині пересувається «запорожець», який прагне спіймати когось із «куренів» (два гурти, які

розміщені на протилежних сторонах Січі), хто перебігає з одного табору в інший.

«Запорожець» ловить легким ударом руки по плечах (спині). Тих, що стоять поза смугою, він не сміє торкатися. Спіймані перетворюються на запорожців і допомагають у ловах.

Виграє той «курінь», де залишається один найспритніший.

«Ямки»

Кількість учасників у цій грі не обмежується, але вона обов'язково повинна бути парною. Усіх гравців ділять на дві однакові команди (за домовленістю чи жеребкуванням).

На майданчику на відстані 30 – 50 метрів одна від одної проводять дві лінії. Між ними двома шеренгами стають обидві команди так, що гравці протилежних команд утворюють пари. Крайній гравець однієї з команд, який стоїть біля лінії супротивників, сильно б'є кульку ліворуч, у напрямі до своєї лінії. Як тільки кулька порівняється з якоюсь парою, обидва гравці намагаються якнайдалі відбити її в бік своєї лінії. У цьому їм допомагають усі члени команди. Перемагає та команда, яка першою зажене кульку за свою лінію.

Переможена команда вибуває з гри, на її місце набирається нова або ж команди на полі міняються лініями. Зміна ліній обов'язкова в тих випадках, коли поверхня правого майданчика має нахил у бік однієї з них або якісь інші перешкоди, що ставлять команду в неоднакові умови гри. Іноді команди домовляються, скільки разів можна програвати.

«Мета»

Гравці діляться на дві рівноправні команди, які стають одна навпроти другої на певній відстані. Між ними відзначають середину лінії. Перед кожною командою також проводять лінію. На цих лініях стає по одному гравцю з кожної команди. Стоячи на лінії, вони кидають м'ячем один в одного, намагаючись влучити. Решта гравців намагається спіймати м'яч на льоту або від «каші» (від землі).

Якщо хтось зловить м'яч, то «ціль» супротивної команди (той, хто на лінії) – стати на середину лінії. Там влучити в нього значно легше.

Якщо в «ціль» влучать, її заміняє хтось інший.

«Ціль» може ухилитися від м'яча, але наперед мусить сказати, у який бік відхилиться, на яку ногу стане.

Іти з місця не можна. Можна відхилитися вбік, підняти ногу, руку, яким загрожує небезпека.

«Городковий м'яч»

Для цієї гри потрібен маленький м'яч і майданчик з рівною поверхнею.

На майданчику позначають прямокутну площину – город. Ширина його довільна та встановлюється за домовленістю й відповідно до кількості гравців, які повинні вільно пересуватися по ньому. Довжина дорівнює відстані, на яку гравці можуть без труднощів кинути м'яч.

Усі, хто бажає взяти участь у грі (кількість гравців не обмежується), діляться на дві команди. Місце команди в грі визначається жеребкуванням.

Команди стають на визначені місця: одна заходить у город, а друга, розділившись на дві групи, розташовується вздовж коротких сторін прямокутника, які називаються городками. Більш бажаним було б місце в городі.

Городкові гравці починають кидати м'яч із таким розрахунком, щоб він влучив у когось із супротивників команди. М'яч, що перелетів через город, ловлять городкові гравці, які перебувають на протилежному боці, й швиденько кидають знову. Вони можуть не тільки влучати в когось м'ячем, а й перекидати його верхом, якщо члени супротивної команди з'юрилися на другому кінці городу. Кидати м'яч можна тільки з-поза меж городу, з лінії короткої його сторони.

Городяни вільно пересуваються городом, не виходячи за його межі і всіляко намагаючись уникнути влучення. Той із городян, кого кинутий м'яч торкнеться на льоту (або відбившись від землі), вибуває з гри. Але йому дозволяється перед цим схопити м'яч і, не виходячи за межі городу, вдарити ним когось із супротивників, які починають при цьому втікати. Влучення дає право продовжувати гру.

Гравець, що перебуває в городі, може спіймати м'яч руками до його удару об землю в цьому разі він має право ввести в гру одного з «вибитих» своїх товаришів по команді. Такий м'яч може бути також запасним на випадок, якщо когось із членів команди виб'ють пізніше. Останній – найспритніший гравець – може завести в гру всю свою команду, якщо він спіймає м'яч на льоту й поб'є ним когось із супротивників.

Той, хто намагався зловити м'яч, але випустив його, також вибуває з гри.

Коли всіх городян «вибито», команди міняються місцями. Цю ж гру можна організувати й інакше.

У город заходять всі гравці, крім двох. Ці двоє виконують роль супротивної команди – вибивають.

Щоб визначити, кому вибивати, всі гравці стають у коло і за командою витягують прямо перед собою одну або дві руки з кількома

виставленими вперед і розчепіреними пальцями. Усі ці пальці рахують та отриману суму відмічають на гравцях. Той, на кого припаде останнє число, вибиває. Так само визначають і його напарника. Потім усі заходять у город, а двоє стають на лініях менших його сторін.

Спочатку кидають три «золоті» м'ячі, ні в кого не влучаючи; перекидають м'яч верхом, ніби при звичаючись до гри. Потім ведучі, чергуючись, намагаються влучити м'ячем у когось із гравців. Городянам не дозволяється відіграватися, побиваючи м'ячем городкових гравців. Побиті просто вибувають із гри. Коли м'яч торкнувся гравця з «кашки» (після удару об землю), останній не вважається побитим. Запасних м'ячів може бути не більше ніж десять.

Після того, як усіх городян «вибито», гра починається знову: всі заходять у город, а вибивати починають ті двоє, які були вибиті першими. Вибивачі за домовленістю можуть замінитися, як виб'ють собі заміну, тобто, коли буде вибито перших двох городян, а ці своєю чергою вибивають, аж поки виб'ють заміну собі.

«Не давай м'яча водиреві!»

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Перед ними можна провести ризик. Вибирають 2 – 4 ведучих, які стають усередині кола.

Гравці перекидають м'яч у повітрі й на землі так, щоб ведучі не торкнулися його.

Якщо хто-небудь із ведучих торкнеться до м'яча, на його місце йде гравець, який кидав останнім. Ведучий стає на місце гравця.

Дозволяється перекидати м'яч у повітрі з відскоком від землі.

Якщо м'яч вилетить із кола, гравець повинен швидко піймати його й повернути в гру.

Ведучому можна «заквачити» м'яч у кого-небудь у руках, у повітрі, на землі, а також за колом.

Удосконалюються навички ловіння й передачі м'яча. Розвиваються увага, орієнтування в просторі, кмітливість, влучність. Слід добиватися того, щоб учасники гри правильно ловили м'яч і передавали його певним способом.

«Колова гилка»

На підлозі (землі) креслять велике коло. Гравці поділяються на дві команди. За колом перебувають ведучі, у колі гравці.

Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець, якого «заквачили» м'ячем, виходить тимчасово з гри. Гра триває 5 хв, після чого учасники міняються місцями.

Влучання зараховується, якщо м'яч торкнувся будь-якої частини тулуба, за винятком голови. Якщо гравець упіймає м'яч, він має право виручити напарника, який вибув з гри. Під час метання м'яча ведучим не дозволяється ступати в коло. Якщо м'яч влучив у гравця, відскочивши від землі або якогось предмета, гравець продовжує грати.

Грають тенісним м'ячем, виграє команда, яка за відведення для гри час «заквачила» більше гравців поля.

Слід уважно стежити, щоб гравці влучали тільки в тулуб, нижче від верхнього плечового поясу. Для тих, хто вибув з гри, треба встановити чергу повернення в неї.

Удосконалюються навички ловіння м'яча та способів його передавання. Розвиваються швидкість орієнтування, реакція, кмітливість, спритність.

«Гилка проста, або у м'яча»

Гилкою називається палиця якою б'ють м'яч догори, тому сама гра має таку назву.

Видозміни цієї гри залежать від кількості гравців. «Проста гилка», або «у м'яча», ведеться між двома чи трьома гравцями. Місце, з якого б'ють м'яч, називається городом, а де його ловлять, – полем.

Гравці вимірюються на гилці: кому випадає починати гру, той стає в городі, а його товариш (інколи кілька) іде в поле.

Хто спіймає м'яч на льоту, той іде бити замість першого. Мистецтво гри полягає не лише в тому, щоб м'яч летів якомога вище й горизонтальніше, а й у тому, щоб ті, хто в полі, не одразу могли його спіймати. Для цього удар спрямовується вбік від польових гравців або якимось іншим незручним для них шляхом. Той, хто не вміє спрямовувати м'яч за своїм бажанням, вважається поганим гравцем.

У простій гилці м'яча б'ють як завгодно, це гра для початківців. Роль того, хто активніше б'є, вважається захопливішою. Пасивне становище тих, хто ловить м'яч, менш цікаве. Але ті, що грають у просту гилку, постійно міняються ролями.

«Гилка складна»

Гра ускладнена більшою кількістю гравців і тим, що гравці обирають того, хто починає гру, хто б'є м'яч, ще й того, хто подає йому або «підгилює». Коли є кому підкинути м'яч, то той, хто б'є по ньому, бере гилку обома руками, а від цього удар значно сильніший, і м'яч летить вище й швидше.

Той, хто б'є, і той, хто подає, розташовуються в городі, а решта – на різних відстанях і кінцях поля, щоб на кожен удар – короткий чи довгий, високий чи низький – був готовий ловець. Хто спіймає м'яч на льоту – іде бити, хто затримає на стрибку, то кидає його підгильному. Якщо той спіймає, то стає замість гравця, котрий бив, а той, хто кинув, – замість підгильного, а той, хто бив раніше, іде в поле. Гра продовжується.

«Земля, вода, вогонь, повітря»

Учасники гри стають у коло. У центрі ведучий. Кидаючи м'яч кому-небудь зі здобувачів вищої освіти, він вигукує одне з чотирьох слів: «Земля», «Вода», «Вогонь», «Повітря». Якщо ведучий скаже «земля», той, хто піймає м'яч, повинен швидко назвати якусь свійську або дику тварину; «вода» – рибу; «повітря» – птаха. Якщо ж ведучий вигукне «вогонь» – усі учасники гри повинні, розмахуючи руками, швидко повернутися кругом. М'яча при цьому ніхто не ловить. Ведучий сам піднімає м'яч із землі, і гра триває. Неуважні виходять із кола після першої ж помилки.

«Вивернись!»

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Групу поділяють на трійки. У кожній трійці призначається ведучий; їй дається волейбольний м'яч.

Керівник показує кожній трійці напрямки кидків і розміщує її на полі так, щоб двоє гравців із трійки стояли обличчям один до одного на відстані 10 – 12 м, а третій перебував між ними на однаковій відстані від кожного.

Крайні гравці, перекидаючи м'яч один одному, намагаються влучити ним у середнього гравця, а той вивертається від м'яча. Гравець, який попаде в середнього, займає його місце.

«Свічка»

«Свічка» – це вибивання м'яча в поле або високо вгору. Спіяти такий м'яч, перш ніж він удариться об землю, значить зловити свічку.

Майданчик для цієї гри ділиться на дві частини: меншу – город, більшу – поле.

Жеребкуванням визначають господаря города. Господар залишається в городі, а всі інші гравці розходяться по полю.

Викликавши з поля одного із гравців, господар підкидає м'яч вертикально вгору, а викликаний б'є його гилкою якомога вище і далі – у поле. Поляни намагаються спіяти м'яч до того, як він торкнеться землі.

Той, кому пощастить це зробити, йде бити, а той, що бив, йде на його місце в поле. Неспійманий м'яч подають знову в город і його знову б'є той, хто й бив.

Якщо ж господар спіймає поданий із поля м'яч, то він починає бити, а підгилює той, хто кидав м'яч у город. Той, хто бив до цього, повертається в поле.

У разі промаху той, хто бив, тікає в поле, а господар б'є його м'ячем. Після цього він викликає з поля нового гравця – і все починається спочатку.

«Футболісти»

Гравців поділяють на дві команди й шикують у дві шеренги обличчям одна до одної на відстані 2 – 3 м. У гравців першої шеренги на підлозі біля ніг – набивні м'ячі вагою 1 кг.

За сигналом керівника кожний гравець із м'ячем поштовхами правої ноги перекочує його напарникові з другої шеренги, який робить те саме. Потім м'яч ведеться лівою ногою. Триває 40 – 50 с.

Після закінчення гри виправляються помилки й відзначаються кращі. Виконується 3 – 4 рази.

«Чаклун»

Не обмежується кількість учасників і в цій грі. Усі вони збираються на призначеному для розваги майданчику й насамперед визначають «чаклуна». Робиться це за бажанням та взаємною домовленістю або жеребкуванням, яке відрізняється від уже описаних його видів. Проводять його так.

Один із гравців витягує перед собою праву руку долонею вниз, а його колеги підставляють під неї по одному пальцю. За командою «раз-два-три!» чи якоюсь іншою всі відсмикують пальці, а гравцеві з витягнутою рукою треба чийсь захопити. Обов'язки «чаклуна» покладаються на того, чий палець буде таким чином захоплено тричі.

Тепер усі розбігаються, а «чаклун» намагається наздогнати когось і торкнути рукою. «Поквачений» завмирає, розвівши руки. Із цього стану зачаклованого його може вивести, доторкнувшись рукою, інший гравець. Але «чаклун» пильно стежить за своєю «жертвою», він стоїть неподалік і, як тільки хтось зніме чари, повторним ударом знову напускає їх. Крім того, він намагається зачакловувати й тих, хто зважується визволяти товариша.

Зачаклований тричі сам стає «чаклуном», а його попередник приєднується до втікачів.

Гра дуже жвава, проходить у швидкому темпі.

«Вибий ведучого»

Гравці утворюють два кола (одне хлопчики, друге дівчатка) діаметром 12 – 15 м. У кожному по одному волейбольному м'ячеві. У центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце. Влучання після відскакування від землі не зараховується.

«Стінка»

У грі грають дванадцять гравців (дванадцять фігур). Спершу вимірюються, кому кидати першому. Якщо стратив перший, то передає м'яч другому і т. д. Коли знову черга дійде до першого, він продовжує з тієї фігури, на якій зупинився. Хто закінчив перший, той далі не грає, а чекає закінчення. Гру продовжують інші, кількість їх весь час зменшується, поки залишиться один – його й «розстрілюють». Кількість ударів визначається заздалегідь.

Фігури:

1. Кидають м'яч об стіну знизу (з-під опущеної руки) та ловлять двома руками.
2. Те саме, але ловлять однією рукою.
3. Кидають м'яч об стінку зверху й ловлять його двома руками.
4. Те саме, але ловлять однією рукою.
5. «Каша» – кидають м'яч об землю й ловлять двома руками.
6. Те саме, але ловлять однією рукою.
7. «Баран» – кидають м'яч об землю під кутом до стіни та ловлять двома руками.
8. Те саме, але ловлять однією рукою.
9. «Головка» – спиною стають до стіни, спираючись на неї потилицею, і в такому положенні кидають м'яч об стіну й ловлять двома руками.
10. Те саме, але ловлять однією рукою.
11. Кладуть м'яч на долоню, підкидають його вгору і, коли м'яч летить униз, тильною стороною кисті руки підбивають його знову вгору, тоді ловлять двома руками.
12. Те саме, але ловлять однією рукою. Кожна фігура повторюється тричі.

«Стінка»

Грають поодиноці за встановленою чергою. Кожен гравець виконує серію вправ із м'ячем. Для цього він бере м'яч і стає на зручній для гри відстані (два-три метри) від стіни. Кожна вправа виконується тричі.

У різних місцевостях вправи мають свої назви, наприклад: перша – первенці, друга – вторинці, п'ята – каша тощо. Володіти м'ячем дозволяється доти, доки учасник гри не «стратить», тобто не помилиться під час виконання якоїсь вправи. Після цього м'яч передається черговому гравцеві. Решта учасників гри при цьому відпочиває і стежить за правилами виконання вправ. За великої кількості учасників гра затягується, гравцям доводиться довго чекати своєї черги. Тому краще, коли в грі бере участь від двох до п'яти учасників. Якщо ж їх збереться більше, то вони діляться на дві групи.

Кращим вважається той гравець, який швидше за інших виконує такі вправи:

1. З положення над головою вдарити м'ячем об стіну під гострим кутом кидком угору й відбитий м'яч схопити руками.
2. З положення над головою б'ють м'ячем об стінку, як у першій вправі, але м'яч, що відскакує, тричі відбивають долонею знову до стіни й тільки після цього ловлять.
3. Ударити м'ячем під гострим кутом об стінку кидком знизу та зловити відбитий м'яч.
4. Вправа подібна до третьої, тільки м'яч кидають до стіни знизу, як у другій вправі.
5. З положення над головою б'ють м'ячем об стіну, дають йому вдаритися об землю й підскочити, а після цього його ловлять з «кашки».
6. Так само ловлять м'яч з «кашки», тільки до стіни його б'ють знизу.
7. Тричі б'ють кашку об землю.
8. Покласти м'яч на голову, дати йому вільно скотитися на землю і з «кашки» підхопити. Вправа має назву «головка».
9. Стати спиною до стіни, закинути голову назад і обпертися нею об стіну. Ударити м'ячем над головою об стіну та зловити його, не відриваючи голови від стіни.
10. Ударити м'ячем під кутом об землю так, щоб він, відбившись, ударився об стіну. Відбитий від стіни м'яч зловити.
11. Упершись лівою рукою в стіну, кинути попід нею м'яч до стіни, а коли він відскочить, – зловити.
12. Вправа подібна до попередньої, тільки м'яч кидають під правою рукою.
13. Упершись у стіну лівою ногою, кинути попід нею м'яч до стіни, а потім зловити його.
14. Повторити вправу, упершись у стіну правою ногою.
15. Кинути м'яч до стіни з-поза спини й після того, як він відіб'ється, – підхопити.

16. «Кашка» об землю – десять разів ударити м'ячем об землю, відбиваючи його долонею. Як і всі інші, вправа виконується тричі.

17. «Кашка» об стіну. Вправа подібна до попередньої, тільки м'яч відбивається до стіни.

18. Підкинути м'яч угору, але не дуже високо, і, тричі плеснувши в долоні, поки він буде в повітрі, зловити його. Вправа має назву «кидати низько».

19. «Кидати горяного». Вправа подібна до попередньої, тільки м'яч кидають високо [5].

Розділ 6

КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ СПРИТНОСТІ Й ІНШИХ ПРОЯВІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Контроль за розвитком координаційних здібностей проводиться з метою як комплексної оцінки різних проявів координації, так і відносно ізолюваного визначення здатності до оцінки та регуляції динамічних і часових параметрів рухів, здатності до збереження рівноваги, відчуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів і координованості рухів.

Оцінюючи координаційні здібності, орієнтуються на два види рухів: відносно стереотипні – виконання наперед відомих вправ (при цьому оцінюється відповідність параметрів рухів, які демонструє людина, їхньої раціональної структури, стабільність виконання вправ за наявності збиваючих факторів тощо); нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних і варіативних ситуаціях (при цьому оцінюється точність рухових реакцій, раціональність окремих рухів і їхніх з'єднань тощо).

Під час організації контролю за розвитком координаційних здібностей слід враховувати, що єдиного критерію для цього не існує. Це пов'язано з багатофактурною структурою координаційних здібностей, а також із тим, що вони проявляються в комплексі з іншими фізичними якостями, тому контроль за їх розвитком, зазвичай, здійснюють за допомогою комплексних тестів. Про рівень розвитку цих якостей свідчать показники економічності роботи під час виконання різних завдань, за ступенем відповідності завданню результатів складних у координаційному відношенні вправ тощо [3, 6].

Комплексну інтегральну оцінку координаційних здібностей можна надати, враховуючи час, необхідний для опанування складних рухових дій, або час від моменту виникнення певної рухової ситуації до початку результативної дії-відповіді, або рівень результативності та раціонального складу рухових дій під час вирішення координаційних складних завдань. Для цього часто планують виконання комплексу різноманітних вправ у суворій послідовності. Загальний час виконання всіх рухових дій буде критерієм виміру рівня розвитку координаційних якостей, оскільки відображає швидкість, доцільність і послідовність цих дій, відчуття ритму, вміння орієнтуватися у складних ситуаціях, здатність управляти динамічними та кінематичними параметрами рухів. Подібні комплекси ефективні для оцінки базового рівня розвитку координаційних якостей як результату загальної фізичної підготовки [6].

Під час інтегрального оцінювання різновидів координаційних якостей необхідно застосовувати програми специфічних рухових дій підвищеної координаційної складності [3, 6].

Основою методики контролю здатності до оцінки та регуляції динамічних і просторово-часових параметрів рухів повинні бути тести, програми яких забезпечують підвищені вимоги до діяльності аналізаторів відносно точності динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Оцінюється темп рухів, час виконання рухових дій, точність рухів, точність величини зусиль тощо. Ускладнення контрольних випробувань може бути здійснене через обмеження або виключення слухового або зорового контролю за руховими діями.

Для контролю здатності до збереження рівноваги застосовуються показники, що дають можливість оцінити тривалість збереження рівноваги в різноманітних, відносно самостійних, групах дій:

- тривалість збереження рівноваги, стоячи на одній нозі, з різними положеннями та рухами рук, тулуба, вільної ноги;
- тривалість збереження рівноваги в стійці на двох або на одній руці або на голові, з різними положеннями ніг і вільної руки;
- тривалість збереження рівноваги стоячи або переміщуючись із різною швидкістю обмеженою опорою (колода, трос тощо).

Під час контролю відчуття ритму як здатності точно відтворювати та спрямовано змінювати швидко-силові й просторово-часові параметри рухів, слід передусім орієнтуватися на біомеханічні методи – кінографію, динамометрію, гоніометрію, відеомагнітоскопію тощо. Контролюючи відчуття ритму, важливо встановити надійність відтворення динамічних і кінематичних параметрів рухів, виконуючи їх багаторазово у відносно стандартних умовах.

Основою методів контролю здатності до орієнтування в просторі повинні бути рухові завдання, що потребують оперативної оцінки ситуації, яка склалася, та реакції на неї раціональними діями. Це може бути проходження або пробігання певної відстані із заплющеними очима по прямій або за спеціальним маршрутом, обмеженим орієнтирами; удари по м'ячу, кидки по воротах або в баскетбольний кошик з певної відстані та із заплющеними очима, стрибки в довжину на заздалегідь визначену відстань; стрибки з обертанням на певну кількість градусів; вправи на ізокінетичних приладах із суворо певними зусиллями й оперативним контролем за результатами; розтягування гумового джгута або еспандера із заплющеними очима із суворо визначеною амплітудою; подолання дозованої відстані (20 – 100 м) за встановлений час тощо.

Під час складання програм тестів для оцінки здатності до орієнтування в просторі слід пам'ятати, що завдання необхідно виконувати в ускладнених умовах: при дефіциті часу або обмеженні простору; при недостатній або надмірній інформації. Проте в усіх випадках завдання повинні відповідати фізичній підготовленості тих, кого тестують, базуватися на їхній руховій пам'яті, бути в діапазоні можливостей їхніх аналізаторів і нервово-м'язового апарату.

Для оцінки здатності до довільного розслаблення м'язів найбільш ефективним методом буде реєстрація біопотенціалів м'язів. Найпростішим точним методом є міотонія – вимірювання твердості м'язів спеціальним приладом (міотонOMETром). Найбільш точну інформацію про здатність до довільного розслаблення м'язів конкретної людини, як власне й інших координаційних якостей, можна отримати за умови проведення контролю в різних функціональних станах (стійкий стан, компенсоване стомлення, явне стомлення).

Основою контролю координованості рухів є застосовування різноманітних координаційно складних і несподіваних завдань, які потребують швидкого реагування та формування раціональної структури рухів для досягнення конкретної мети, наприклад, пробігання мірного відрізка (30 – 60 м) за однаковий час, але з різною частотою та довжиною кроків; або подолання певної відстані різними способами (біг, біг приставними кроками, біг спиною вперед, стрибки з ноги на ногу тощо); зміна способу пересування за спеціальними сигналами та в непередбаченій послідовності.

Таким чином, для комплексної оцінки базового рівня розвитку координаційних здібностей слід застосовувати спеціальні програми рухових дій, серед яких вправи, що вимагають прояву різних видів координаційних якостей.

Під час поглибленого вивчення рівня розвитку певного різновиду координаційних здібностей необхідно застосовувати адекватні контрольні вправи [6].

Контроль за координаційними здатностями здійснюється за різними функціональними станами організму. Це принципово важливо, оскільки високий рівень прояву координаційних здібностей в оптимальних умовах ще не означає, що він буде таким же при стомленні або на фоні інтенсивної дії зовнішніх факторів.

Повторне тестування необхідно проводити в адекватних умовах та в один і той же час доби, оскільки фізичні спроможності людини мають досить виражені добові коливання [3, 6].

Розділ 7

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАМ ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Виховання спритності є важливим компонентом фізичного виховання, але пов'язане з ризиком травм через швидкі зміни напрямку, стрибки й інтенсивні рухи.

Для уникнення травматизму під час виховання спритності дотримуйтеся таких методичних рекомендацій:

1. Перед виконанням вправ із розвитку спритності необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням фізичних вправ, подібних до тренувальних як за формою, так і за змістом.

2. Швидкість виконання вправ, їхню амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово як в одному занятті, так і в системі суміжних занять.

3. Під час виконання вправ із додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їхню величину з індивідуальними можливостями гравців. Не можна виконувати недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю, із застосуванням ігрового і змагального методів на фоні стомленості тощо.

4. Не долучати до занять складно-координаційні вправи за несприятливих зовнішніх умов (слизько, погане освітлення, зовнішні подразники, що відволікають, тощо) [6].

5. Для того, щоб запобігти травмам, дотримуйтеся принципу поступового збільшення навантаження. Починайте з 1 – 2 підходів по 5 – 10 повторень кожної вправи, поступово збільшуючи обсяг.

6. Уникайте надмірного навантаження на суглоби через неправильне положення тіла, наприклад, надмірне згинання ніг у колінних суглобах або неправильне приземлення після стрибка.

7. Дотримуйтеся правильної техніки виконання фізичних вправ, спрямованих на виховання спритності.

8. Уникайте виконання вправ у стані втоми, оскільки це може призвести до втрати контролю та травм, таких як розтягнення зв'язок.

9. Завершуйте кожне заняття заминкою: біг у повільному темпі, ходьба, фізичні вправи на розтягування в статичному режимі для всіх основних груп м'язів для того, щоб знизити м'язове напруження та поліпшити гнучкість.

10. Плануйте заняття так, щоб між ними був щонайменше один день відпочинку. Оптимальна частота занять – 2 – 3 на тиждень для того, щоб дати м'язам і суглобам час на відновлення.

11. Уникайте надмірного фізичного навантаження, яке може призвести до перенавантаження та травм.

12. Переконайтеся, що місце для заняття відповідає вимогам безпеки.

13. Використовуйте антиковзні поверхні для того, щоб запобігти падінням.

14. Перевіряйте обладнання на справність.

15. За наявності особливих освітніх потреб адаптуйте фізичні вправи, використовуючи спрощені рухи чи додаткове обладнання; зменшуйте інтенсивність і тривалість виконання фізичних вправ.

16. Займайтеся в спортивній формі та взутті, що відповідають погодним умовам та місцю проведення заняття.

17. За поганого самопочуття або отримання травми припинити виконувати фізичні вправи та повідомити про це викладачу.

18. Якщо виникне пожежа, негайно перестати займатись, організовано, під керівництвом викладача, покинути місце проведення заняття через запасний вихід згідно з планом евакуації.

Методичні рекомендації спрямовані на забезпечення безпеки учасників під час занять, зниження ризику травм і створення умов для ефективного розвитку спритності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Глазирін, І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
2. Глазирін, І. Д. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки : навч. посіб. / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. – 204 с.
3. Круцевич, Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова / за ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
4. Масляк, І. П. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб., перероб. / І. П. Масляк, М. А. Мамешина. – Харків : ХДАФК, 2018. – 180 с.
5. Приступа, Є. Українські народні ігри : монографія / Є. Приступа, В. Левків, О. Слімаковський. – Львів : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник. У 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.
7. Цигановська, Н. В. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков. – Харків : ХДАК, 2023. – 216 с.

Навчальне видання

Баканова Олександра Феліксівна

ОСНОВИ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ

Редактор Ю. М. Заклінська

Зв. план, 2025

Підписано до друку 08.04.2025

Формат 60×84 1/16. Папір офс. Офс. друк

Ум. друк. арк. 2. Обл.-вид. арк. 2,25. Наклад 100 пр.

Замовлення 443517. Ціна вільна

Видавець

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

61070, Харків-70, вул. Вадима Манька, 17

<http://www.khai.edu>

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції сер. ДК № 391 від 30.03.2001

Виготовлювач

Друкарня «Аладдин-Принт» ФО-П Ніценко А. О. ІПН: 2953000491

61057, м. Харків, вул. Донець-Захаржевського, 6/8.

Тел.: (057) 7170999

<http://aladdin-print.ua>

Свідоцтво про Держреєстрацію № 24800170000043680 від 28.03.2003 р.

