



ВІКОВА ДИНАМІКА СПРИТНОСТІ ТА ЗАСОБИ ЇЇ ПОКРАЩЕННЯ У ШКОЛЯРІВ 11-13 РОКІВ



КОВАЛЬЧУК Надія Миколаївна – доцент кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк);

САНЮК Володимир Іванович – старший викладач кафедри теорії фізичного виховання, фітнесу та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Вікова динаміка природного розвитку спритності залежить від низки чинників: генетичних, фізіологічних, індивідуальних, статевих. Найбільше віковим періодам розвитку спритності підлітків приділив увагу професор Л. В. Волков [2]. Він вивчав її прояви у дітей різного рівня фізичного розвитку – ретардантів, акселератів та дітей середнього фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз розвитку спритності у дівчат-ретардантів і середнього фізичного розвитку свідчить про те, що її формування завершується в різні періоди. Так, ретарданти досягають своїх максимальних величин у 14 років, представники середнього рівня – у 12 років, а акселерати – у 11 років.

Протягом шкільного віку у хлопчиків середнього фізичного розвитку процес формування спритності завершується до 14 років. Значний вірогідний приріст у розвитку спритності спостерігається від 8 до 9 і від 11 до 12 років. Тож сприятливі передумови для розвитку спритності існують у препубертатному і пубертатному періодах. У постпубертатному періоді розвиток спритності стабілізується.

У хлопців-акселератів формування спритності завершується дещо пізніше, ніж у представників середнього рівня – до 14–15 років. Тут спостерігається три піки збільшення спритності: 8–9 років, 11–12 років і 14–15 років. Найбільший приріст – у пубертатний період, дещо менший – у препубертатний і значне зменшення – у постпубертатний період, але майже завжди спортсмени середнього фізичного розвитку випереджають акселератів у виконанні вправ, пов'язаних із проявом спритності.

У розвитку спритності хлопці-ретарданти випереджають своїх ровесників як середнього, так і прискореного фізичного розвитку. Найбільший приріст спритності спостерігається у препубертатному періоді, низький – у постпубертатному і

значне зменшення – у пубертатному. Сприятливим віковим періодом для розвитку спритності є 8–9 років, не менш сприятливим, тільки з дещо меншим обсягом навантаження – 9–10, 11–12, 12–13 і 15–16 років.

Отже, спритність ефективно розвивається у хлопчиків-ретардантів на всіх етапах; за виключенням періоду 13–14 років, до того ж, у них рівень розвитку спритності з віком вищий, ніж у дівчат.

Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку не втратила актуальності і сьогодні, про що свідчать наукові дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців [1, 3, 4, 6, 7, 9]. Дехто з авторів вважають, що динаміку розвитку спритності потрібно було б обов'язково враховувати під час складання окремих програм для дівчат і хлопців 11–15 років. Хоча практика фізичного виховання і володіє чималим арсеналом засобів розвитку спритності, дослідники постійно відшукують можливості, щоб збагатити їх інноваціями.

Так, Л. Матвійчук [5] розробив ефективні методи комплексного розвитку фізичних якостей. Комплексний метод – один із пріоритетних шляхів оптимізації процесу фізичного виховання учнів, суголосного з розв'язанням проблем оздоровлення школярів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості для майбутньої життєдіяльності та створенням передумов ефективного вирішення освітніх завдань. Особливої актуальності цей метод набуває для учнів освітнього етапу навчання (середні класи), що є критичним періодом розвитку людини. Науковець вважає, що для комплексного розвитку фізичних якостей дітей, у тому разі й спритності, двох-трьох уроків фізичної культури на тиждень недостатньо; оптимальний варіант – шість занять, що можна забезпечити шляхом використання інших форм фізичного виховання та самостійної роботи.

Л. І. Костюніна й А. В. Чернишова [3] експериментально довели, що спрямованість занять

оздоровчою аеробікою на підвищення рівня ритмічності рухів сприяє приросту показників й інших базових рухових координацій, насамперед спритності. Це зумовлено складністю фізичних вправ, засвоєння яких пов'язане з певним характером чергування м'язових зусиль та їх перерозподілом, акцентуванням, точністю сприйняття і відтворення часових та просторових параметрів руху. Інші дослідники, наприклад, І. О. Олійник та К. Г. Єрусалимець, переконані, що на розвиток спритності ефективно впливають рухливі ігри [8]. Високий рівень розвитку координаційних здібностей дає змогу школярам швидше навчитися, точніше оцінювати просторові, часові, динамічні параметри своїх рухів, точно і швидко виконувати рухові дії у незвичних умовах, орієнтуватися в часі та просторі, навіть передбачати зміни умов дії, виконувати вправи виразно, артистично, в унісон з музичним супроводом.

Узагальнюючи судження метрів теорії та методики фізичного виховання стосовно комплексного удосконалення вправності школярів у спритності, відзначимо в них пріоритетність таких методичних прийомів:

- виконання вправи з різних незвичних вихідних положень і закінчення її такими самими кінцевими положеннями;
- виконання вправи в різні сторони, обома руками і ногами за різних умов;
- зміна темпу, швидкості й амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- виконання щойно засвоєної вправи в різних комбінаціях із раніше вивченими.

Згадані прийоми забезпечують основну умову вдосконалення спритності – новизну вправ, до яких застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій учнів має коливатися в межах від 40 до 70 % від максимального рівня (тобто такого рівня, перевищення якого не дає змоги виконувати завдання: зберегти рівновагу, оцінити просторові чи часові параметри тощо). Така складність рухів ставить перед функціональними системами організму учнів вимоги, які стимулюють адаптаційні реакції, але не викликають втоми аналізаторів, забезпечуючи можливість виконати достатній для тренування обсяг роботи;
- з огляду на те, що інтенсивність фізичних зусиль у початківців відносно невисока, вона може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет із м'ячами і без м'ячів, киданням на точність із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків тощо;

- час виконання окремої вправи, або підходу, має становити від 10 до 120 с чи до появи відчуття втоми;
- кількість повторень окремої вправи (підходу, завдання) за нетривалої роботи (до 5 с) може бути від 6 до 10–12, для триваліших завдань – 2–3;
- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1–2 хв. Під час активного відпочинку паузи заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

Отже, у повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності виявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для розвитку фізичних якостей та вдосконалення техніки використовуються складно координаційні вправи, то одночасно вдосконалюється і спритність. У свою чергу, вибіркоче вдосконалення будь-якої координаційної здібності сприяє вдосконаленню фізичних якостей інших здібностей.

Човниковий біг та його варіанти

Спостереження та об'єктивні дані дослідження переконують нас у тому, що човниковий біг не лише контрольний тест на спритність, а й ефективний засіб її розвитку. Все залежить від довжини етапів, їх кількості, наявності предметів для перенесення, спонтанної або керованої швидкості пробігання кожного відрізка, індивідуального або змагального варіанту долання дистанції.

Починаючи човниковий біг з кубиком або без нього, бігун за попередньою командою приймає положення високого старту. За командою «Руш!» він пробігає перший етап і ставить кубик за лінією, торкаючись поряд з ним поверхні майданчика. Повернувшись на 180°, біжить за наступним кубиком, і все починається спочатку до тих пір, поки останній предмет не буде поставлено за лінією фінішу, – тоді й зупиняють секундомір. Дотримання вказаних правил учасниками бігу дозволяє порівняти результати і створює єдину базу для шкали оцінок. Порушення умов, на зразок кидання кубика за лінію, недобігання до неї або фінішування без опускання предмета на підлогу, впливають на результати і тим сильніше, чим більше етапів.

Досвід підказує, що для досягнення високих результатів треба навчати техніки човникового бігу. Для цього на першому етапі потрібно досягти прямолінійності бігу, використовуючи зорові орієнтири. У спортивному залі, на відкритому повітрі ними можуть бути лінії розмітки ігрових майданчиків, а також раціонально розміщені кольорові кубики на межі відрізка.

Не менш важливо навчити учнів точних дій при постановці чи взятті предмета під час

швидкої зміни напрямку руху. Ми рекомендуємо під час підбігання до лінії зробити легке неначе настрибування на останньому кроці. Це дасть змогу загальмувати швидкість і зменшить можливість значного «ковзання» по підлозі, що збільшує довжину дистанції та втрати часу. До моменту закінчення двоопорного положення ступні тулуб треба трохи розвернути для зручності бігу в зворотному напрямку, одна рука має швидко зафіксувати предмет на підлозі, а інша на мить торкається опори, знімаючи частину навантаження з м'язів ніг і спини (фото 1).

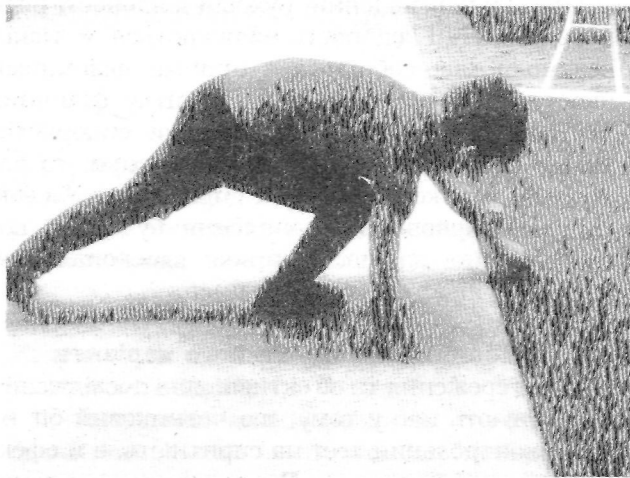


Фото 1. Постановка чи взяття предмета під час швидкої зміни напрямку руху учнем

Перші кроки зворотного розгону нагадують низький старт спринтера, що набирає максимальну швидкість (фото 2).

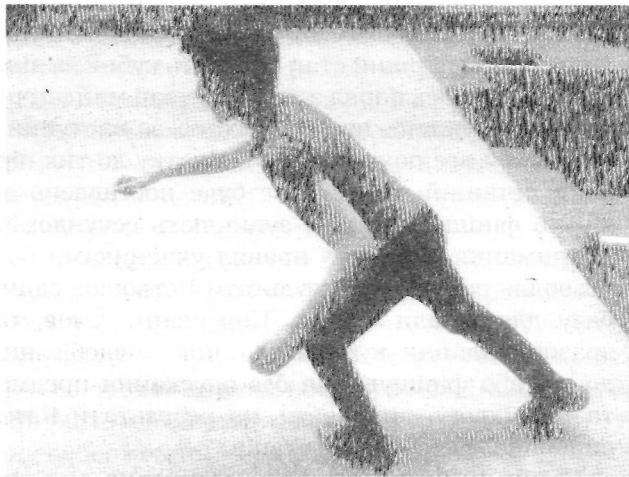


Фото 2. Стартове прискорення учня після повороту в човниковому бігу

Послідовне виконання гасіння швидкості перед лінією добігання шляхом поступальної роботи м'язів, а також швидкого повороту й стартового прискорення із миттєвим переходом до долаючого режиму прекрасно тренують реактивні можливості опорно-рухового апарату. Для цього не треба збільшувати довжину робочого

відрізка, навпаки, можна зменшити її до 5–6 м, збільшивши кількість етапів або стартових прискорень до 8–12 разів.

Так, надаючи швидкісно-силовим навантаженням форми гри, можна ефективно розвивати відповідні рухові можливості дітей, не забуваючи, однак, про часові параметри, оптимальні для розвитку фізичних якостей. Загальновідомо, що найшвидші рухи можуть удосконалюватися в інтервалі 6–14 с, а вправи для вироблення швидкісної витривалості – у межах 30–50 с.

Досвід доводить, що, використовуючи довжину волейбольного майданчика як робочого відрізка і маючи 6 кубиків на старті, можна створити дистанцію загальною довжиною 99 м (11 етапів), пробігаючи яку учасник удосконалює свої рухові та вольові якості.

Цікавим є човниковий біг із керуванням швидкістю на кожному відрізку. Роблять це за допомогою регулярної подачі відміряних у часі звукових сигналів. Так, визначивши межі робочого відрізка довжиною 12–15 м, пропонують групі учнів пробігти його декілька разів, щоб моменти досягнення поворотних пунктів збіглися за часом зі звучанням свистка, інтервал між якими може бути 3,5; 4,0; 4,5 і більше секунд, залежно від конкретних обставин. Після пробного пробігання двох-трьох відрізків учням рекомендують груповий забіг у заданому темпі. Вправа перетворюється у змагання з вибуванням і визначенням особистих місць кожного з учасників. Після короткого відпочинку вправу можна повторити.

Рухливі ігри

Передумовою для розвитку спритності є засвоєння рухів та їх координаційні поєднання. Різноманітні рухливі ігри на швидкість і точність виконання дій, рівновагу, координацію тощо створюють хорошу основу для розвитку спеціальної спритності, яка визначає досягнення у певному виді спорту.

Високий рівень розвитку спритності особливо потрібний у тих видах спорту, де рухи носять ациклічний характер, а умови їх виконання весь час змінюються. Грі, як виду діяльності, притаманні саме ці ознаки. Тому більшість рухливих ігор пов'язана з виявленням спритності. В іграх удосконалюються «відчуття м'язових зусиль», «відчуття простору», «відчуття розрахунку часу». У процесі таких ігор удосконалюються функції різних аналізаторів, від яких залежить правильне, точне і своєчасне виконання рухів.

Ігри, що спрямовані на розвиток спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, які потребують тонких і чітких м'язових зусиль, недостатньо ефективні під час настання втоми від попереднього навантаження. Ставлячи за

мету сприяння розвитку спритності підлітків 6 і 7 класів, рухливі ігри треба проводити, крім уроків, і на подовжених перервах та інших позаурочних заходах. Зазвичай ці ігри включають наприкінці основної частини уроку. У його підготовчій частині рекомендовані ігри з елементами стройових вправ та на увагу, наприклад, «Клас, струнко!», «У дітей порядок суворий» та ін.

Зміст рухливих ігор доцільно добирати відповідно темі, адже, крім спритності та інших фізичних якостей, в іграх закріплюються рухові навички з окремих видів спорту. Скажімо, гра «Хитрий лис» сприяє вдосконаленню навички прийому та передачі м'яча в баскетболі. На уроках гімнастики проводяться такі рухливі ігри, як «Тачка», «Естафета з обручами», «На трьох ногах», «Квач із перешкодами». На уроках легкої атлетики діти грають в ігри, які містять елементи стрибків, бігу та метань: «Перебіжка з виручкою», «Лови палицю», «Квач-метелик» та ін. Рухливі ігри, такі як «Групові квачі», «Яструб і квочка», «Футбол лежачи», «Ведення м'яча головою» використовують на уроках, на яких вирішують завдання з баскетболу, волейболу або футболу, а також на комбінованих уроках.

Організуючи гру, треба звернути увагу на чітке й зрозуміле пояснення правил. Пояснювати ігри рекомендується способом докладного опису, поєднуючи розповідь із показом. Однією з умов гри має бути беззаперечна дисципліна. У командних іграх вимогливість до поведінки учнів підвищується. Пояснивши правила, важливо підкреслити, що кожна команда має домогтися виграшу спільними зусиллями, бо успіх залежить від узгодженості дій усієї команди та ритму вправ.

Сигнал для початку гри дають після того, як керівник буде впевнений, що всі зрозуміли гру і вивчили правила. Велике значення для розвитку спритності мають ігри на місцевості. В них діти використовують набуті в школі навички орієнтуватися у просторі в природних умовах. На галявині, в парку можна проводити такі ігри, як «Перебіжка з виручкою», «Естафета з перевдяганням», «Групові квачі», «Біг із картоплею». У таких іграх рекомендується використовувати якомога більше природних предметів.

Керівнику треба враховувати, що підлітки, захоплюючись грою, надто збуджуються, і своєчасно застосовувати різні способи гальмування надмірних емоцій (зупинки для уточнення правил, підбиття підсумків, штрафи тощо). Під час проведення ігор особливу увагу треба приділити правилам безпеки.

Перебіжка з виручкою. Гравці утворюють коло, стаючи обличчям до центру (щонайменша кількість учасників – 4). Двоє бігають поза колом: один тікає, другий доганяє. Той, хто тікає,

може стати позаду одного з гравців, що стоїть у колі, сказавши: «Виручай!». Той, кому він це скаже, швидко тікає і так само може стати за будь-яким гравцем, який має виручити його. Якщо гравця спіймано, він тепер має доганяти того, хто його піймав.

Правила: 1 – довго не бігати; 2 – далеко не забігати.

Два м'ячі. На майданчику між стояками натягують волейбольну сітку або мотузку на висоті 1,5–2 м. Гравці діляться на дві команди (щонайменше по 2 учасники в кожній) і розташовуються з обох боків сітки. У кожній команді по одному волейбольному м'ячу. Завдання – за сигналом перекинути м'яч на поле суперника. Штрафні очки нараховуються у тих випадках, коли:

- обидва м'ячі опиняються по один бік на землі або в руках;
- м'яч перекинуто за межі майданчика суперника;
- м'яч пройшов під сіткою;
- м'яч був не кинутий, а відбитий.

Гра триває до десяти штрафних очок.

Квач із перешкодами. Усі гравці вільно розміщуються на майданчику. Призначається ведучий. За сигналом він намагається заквачити одного з гравців. Той, кого він заквачив, стає в упор на колінах, утворюючи «лаву», через яку мусить перестрибнути решта гравців. Ведучий квачить до тих пір, доки не залишиться лише один гравець. Він і є переможцем. Коли учасників багато, вибирають 2 чи 3 ведучих. Щонайменша кількість учасників – 3.

Естафета з перевдяганням. Гравці поділяються на дві команди (в кожній – не менше трьох учасників) і шикуються в колону по одному за лінією. На відстані 20–25 м від лінії старту позначають місце повороту (кладуть м'яч, кеглю тощо). Поряд на цій же відстані на позначених крейдою місцях розкладають штани і куртку від тренувального костюма того, хто біжить. За сигналом перші номери команд біжать, надягають тренувальний костюм і бігом повертаються до лінії старту, де передають естафету другому номеру, для якого на позначеному місці розкладає його штани і куртку наступний номер команди і мерщій повертається до лінії старту. Для останнього номера розкладає штани і куртку перший номер.

Правила: 1 – учасник, що не встиг своєчасно розкласти штани й куртку для свого товариша, карається штрафним очком; 2 – так само штрафують того, хто не оббіжить позначку повороту.

Хитрий м'яч. Гравці (щонайменша кількість учасників – 5), схрестивши руки за шиною, утворюють коло з інтервалом 1–2 м між собою.

У центрі – ведучий з м'ячем. Він кидає його одному з гравців або тільки вдає, що кидає, щоб обманути гравця. Якщо останній простягне руки вперед, значить, його обмануто і він залишає коло. Так само гравець залишає коло і тоді, коли ведучий справді кинув м'яч, а він не встиг його зловити. Варіант: гравець, якому кинули м'яч, мусить, перш ніж його зловити, сплеснути в долоні. Той, хто зловить м'яч без сплеску або втратить його, вибуває з гри.

Лови палицю. Гравці, щільно зімкнувшись і розрахувавшись за порядком, стають на лінію накресленого кола обличчям до центру. У центрі – ведучий, що за верхівку притискає пальцем до полу легку гімнастичну палицю завдовжки 1–1,2 м. Ведучий голосно викликає будь-кого, називаючи його номер, і відпускає палицю. Викликаний гравець має швидко підбігти і підхопити палицю, не давши їй впасти. Якщо не встигне підхопити, то стає на місце ведучого.

Правило: палиця вважається спійманою, якщо гравець, підхоплюючи її, не торкнеться рукою землі (підлоги), а ведучий має легко відпустити палицю, не штовхаючи її.

Естафета «Тачка». Гравці поділяються на дві команди (щонайменше – по 2 у кожній команді), шикуються за лінією в колони по одному і розраховуються на «перший» – «другий». Перші – «тачки», другі – ті, які їх «котять» («тачка» – положення гравця в упорі лежачи, його ноги тримає за гомілки партнер, як «ручки тачки»). За сигналом «тачка», переступаючи руками, рухається від лінії старту до зазначеного місця (відстань не більше 8–10 м) і повертається назад за лінію старту. Як тільки-но вона перетне її, перший номер, що був «тачкою», йде в кінець колони (якщо в команді всього двоє гравців, то вони міняються ролями), а другий перетворюється на «тачку» і т. д. Перемагає та команда, яка першою закінчить естафету.

Правило: 1 – пересуватися треба обережно, зі швидкістю, якою пересувається гравець, що у ролі «тачки»; 2 – той, хто везе «тачку», тримає партнера за гомілки, притискаючи їх до боків на рівні пояса.

Квач «Метелик». Усі гравці розміщуються вільно на майданчику. Призначають трьох ведучих, які беруться за руки, утворюючи коло. Бігаючи по майданчику, вони намагаються зтягнути кого-небудь із гравців у коло. Той, кого спіймали, збільшує коло, теж стаючи ведучим. Гравці можуть швидко пробігти через коло під руками ведучих, якщо ті не встигнуть перекрити їм дорогу. Гра триває доти, доки залишиться не закваченим лише один гравець.

Правило: коло ведучих не можна розривати.

Ведення м'яча головою. Дві рівні за силами команди (щонайменша кількість учасників – по 2) стають у колони по одному за лінією. На

відстані 10–12 м позначають поворот. За сигналом перші номери команд, спираючись на носки ніг і долоні, пересуваються, штовхаючи волейбольний м'яч головою. Обігнувши поворотний знак, «ідуть» назад і передають м'яч другим номерам і т. д. Перемагає та команда, яка першою закінчить гру.

Правило: не можна допомагати вести м'яч будь-якою іншою частиною тіла.

Футбол лежачи. З протилежних боків майданчика встановлюють ворота (по дві стійки на відстані 2–3 м одна від одної). Дві рівні за силами команди (у кожній щонайменше по 2 учасники) приймають положення упору ззаду, утримуючи тіло над підлогою. За сигналом пересуваються у цьому упорі до м'яча (волейбольного або набивного), що у центрі майданчика, заволодівають ним, і передаючи його одному ногою, в упорі лежачи намагаються забити гол у ворота суперника. Перемагає команда, яка за 5 хв заб'є більше голів.

Естафета з обручами. Учасники гри поділяються на дві команди і стають на старт. За сигналом по одному з кожної команди біжать до фішки. Під час подолання дистанції мають пролізти в обручі, встановлені на півдорозі, узяти в руки інші обручі, що лежать за ними, і обернувши їх як скакалку, перестрибнути крізь них й покласти на підлогу. Потім гравці повертаються на старт, минаючи обручі, що встановлені на півдорозі, й торканням руки товариша по команді на лінії старту передають йому естафету, а самі стають у кінець колони. Перемогу здобуває команда, яка першою завершить естафету.

Групові квачі. Гру проводять на рівному майданчику або футбольному полі. Група стає в одну шеренгу і розраховується по три. Перші номери об'єднуються в групу **А** – це ведучі, а другі й треті – у групу **Б**. Ведучі стають біля керівника в центрі майданчика, а решта гравців – на будь-якому місці в його межах. За сигналом ведучі намагаються заквачити гравців групи **Б**. Гравець, якого заквачив ведучий, має зупинитися і розвести руки в сторони. Він тимчасово перебуває поза грою. Щоб знову ввести його в гру, гравець із його групи, якого ще не заквачили, має доторкнутися до нього рукою. Тоді «визволений» знову вступає в гру і може виручати інших заквачених гравців. Ведучий охороняє закваченого гравця, перебуваючи від нього на відстані не ближче двох метрів. Коли ведучі заквачать усіх гравців групи **Б**, керівник фіксує час, витрачений на гру, і вона повторюється з новими ведучими. Для порівняння керівник оголошує час першої і повторної ігор. Якщо ведучим вдається заквачити всіх учасників дуже швидко, то можна зменшити кількість ведучих до двох-трьох на 6–8 гравців, що тікають.

Правило: не дозволяється вибігати за межі майданчика.

Яструб і квочка. Гравці стають у колону по одному й захоплюють за пояс гравця, який стоїть попереду. Перший у цьому ланцюгу – «квочка», решта – «курчата». Одного з гравців призначають «яструбом», його завдання – схопити останнє в ланцюгу курча. «Квочка» різними способами намагається перешкодити цьому розведеними руками. Усі гравці допомагають «квочці», переміщуються по майданчику так, щоб кінець ланцюга щоразу опинявся якомога далі від «яструба». Коли він схопить «курча», гра припиняється, а коли йому довго не вдається досягти перемоги, його замінюють іншим гравцем.

Правило: не дозволяється штовхати «яструба» руками.

Біг із картоплею. Четверо гравців (по двоє від кожної команди) отримують по одній столовій ложці та по одній картоплині. Стають за лінією старту, беруть у праву руку ложку з картоплею і за сигналом керівника починають біг до прапорця і повертаються назад. Якщо картоплина випаде, гравцеві треба зупинитися, взяти її в ложку без допомоги рук і продовжувати біг.

На трьох ногах. Два гравці стають поруч. Ліву ногу правого гравця пов'язують тасьмою або стрічкою із правою ногою лівого (трохи вище стопи). У змаганнях беруть участь дві пари гравців. За сигналом керівника вони мають добігти до лінії фінішу й повернутися назад. Щоб було зручніше рухатися, кладуть один одному руки на плечі.

Вправи основної гімнастики

До складу вправ основної гімнастики входять загальнорозвивальні, стройові вправи, прості стрибки, метання, лазіння та перелізання, елементи танців, прості акробатичні вправи та елементарні вправи на приладах. Для цілеспрямованого розвитку спритності під час проведення підготовчої частини уроку з підлітками рекомендовано використовувати такі методичні прийоми:

- у *стройових* вправах: різні перешикування з заплющеними очима, пересування певним способом (стрибками, танцювальними кроками), під заданий темп із використанням музичного супроводу;

- у *загальнорозвивальних вправах*: виконання вправ обличчям в іншу сторону, зі сплесками, методом слова, із заплющеними очима; із сплесками на визначений рахунок; з предметами, які містять елементи балансування та ловлення, у різному темпі під час бігу: «змійкою», з торканням орієнтира, спиною вперед, із вправами рук, наприклад: 1 – ліву руку в сторону; 2 – праву руку в сторону; 3 – руки перед грудьми; 4 – руки вниз;

- із *поєднанням різних видів бігу*, наприклад: 1–4 – чотири кроки із високим підніманням сте-

гон; 5–8 – чотири кроки із закиданням гомілок назад. Із часом кількість повторень у комбінації зменшувати, а кількість видів бігу збільшувати і доповнювати стрибками, наприклад: 1–2 – два кроки із високим підніманням стегон; 3–4 – два кроки із закиданням гомілок назад; 5–6 – два кроки із закиданням гомілок у сторони; 7–8 – два стрибки на двох. За таких видів бігу в підлітків розвивається рухова пам'ять, важлива для відточення спритності.

Виконувати вправи на спритність можна під час змагань, але перед цим треба зробити вправи на гнучкість та рухливість у суглобах.

Змагатися підлітки можуть у виконанні таких вправ (*додаток 1*):

- 1) правою рукою взятися за пальці лівої ноги – перестрибнути через кільце; перестрибнути назад. Те саме зробити на іншій нозі (1);

- 2) сидючи по-турецьки, руки за головою, встати, зробити поворот і знову опуститися у вихідне положення (2–4);

- 3) стоячи на колінах, руки за головою, пальці переплетені, сісти, повернутися і знову прийняти вихідне положення (5–8);

- 4) із сиду ноги нарізно встати, не згинаючи ніг (9–11). Вправи виконувати швидко.

- *Вправи на спортивних приладах* для розвитку спритності можна виконувати як індивідуально, так і групою. Ці вправи, як і попередні, без предметів, можна виконувати змагальним методом (*додаток 2*).

- *Вправи зі скакалкою*: біг уперед і назад, стрибаючи через скакалку; стрибки зі скакалкою на місці з обертанням її вперед, назад; парні стрибки вперед і назад; стрибки зі скакалкою поперемінно на лівій і правій з обертанням уперед і назад тощо (1–3).

- *Вправи з м'ячем*: ведення м'яча навколо себе; підкинути м'яч угору, повернутися на 180° (або присісти і встати) і зловити м'яч; підкинути м'яч угору, вдаряючи його стопою, коліном, головою і не давати йому торкнутися землі або підлоги; стоячи спиною до стінки на відстані 3 м, нахилитися і кинути м'яч у стіну (4–7).

Крім названих, можна використовувати й інші наявні у школі предмети, наприклад, палиці можна підкидати та ловити, ними можна балансувати, ставлячи їх на лоба, ніс тощо. Обруч можна обертати на різних частинах тіла, підкидати та ловити, стрибати через нього. Позитивно впливають на розвиток спритності вправи у лазінні та перелізання. У шкільних умовах для цих вправ успішно використовують гімнастичні прилади та нестандартне обладнання. Елементи лазіння можна включати в комплексні вправи, які учні виконують в основній частині (*додаток 3*).

Комплекс № 1 (на уроках гімнастики). Оббігати фішку, далі слаломний біг між трьома воро-

тами, перестрибнути через низькі ворота – пролізти у ворота і повернутися на лінію старту.

Комплекс № 2 (на уроках спортивних ігор). Рух відбувається по квадрату. 1 – стрибки на двох; 2 – біг по гімнастичній лаві; 3 – біг по мітках; 4 – кроки галопу в сторону старту.

Комплекс № 3 (на уроках гімнастики). 1 – стрибок уперед на мат; 2 – переكات у групуванні в сторону; 3 – біг по гімнастичній лаві; 4 – біг по похилій лаві; 5 – перелізання на платформу; 6 – стрибок на мат; 7 – стрибок через мотузку; 8 – пролізання під гімнастичним козлом.

В окремих джерелах рекомендовано в комплексі вправ включати перекиди вперед і назад. Ми це категорично заперечуємо. Ці елементи можуть викликати травми у школярів. Замість перекидів уперед та назад краще виконати переكات у групуванні, або без нього.

Комплекс № 4 (на місцевості під час поза-шкільних заходів). 1 – пролізти під воротами; 2 – перестрибнути через пень; 3 – у висі махом уперед перестрибнути яму, що попереду; 4 – «слалом» між деревами.

У загальноосвітніх школах є достатня кількість інвентарю та обладнання для сприяння розвитку спритності. Для кожної частини уроку можна підібрати цілеспрямовані вправи відповідно до рівня фізичної підготовленості та віку учнів. Запропоновані вправи: човниковий біг та його різновиди, рухливі ігри, елементи основної гімнастики ефективно впливають на зростання показників спритності дівчат та хлопців 11–13 років. Це дає підстави рекомендувати їх для широкого загалу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бакіко І., Носарчук Л., Свенцицька Т. Вікова динаміка розвитку спритності у дітей шкільного віку // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць ВНУ імені Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 2. – С. 6–9.

2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоровье, 1981. – С. 56–63; 101–104.

3. Костюнина Л. И., Чернышева А. В. Влияние развития ритмичности на прирост показателей двигательных координаций (на примере ловкости) // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 68–70.

4. Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физическая культура в школе. – 2005. – № 2. – С. 5–10.

5. Матвійчук Л. Комплексний розвиток фізичних якостей в системі фізичного виховання школярів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. стат. – Львів: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 64–71.

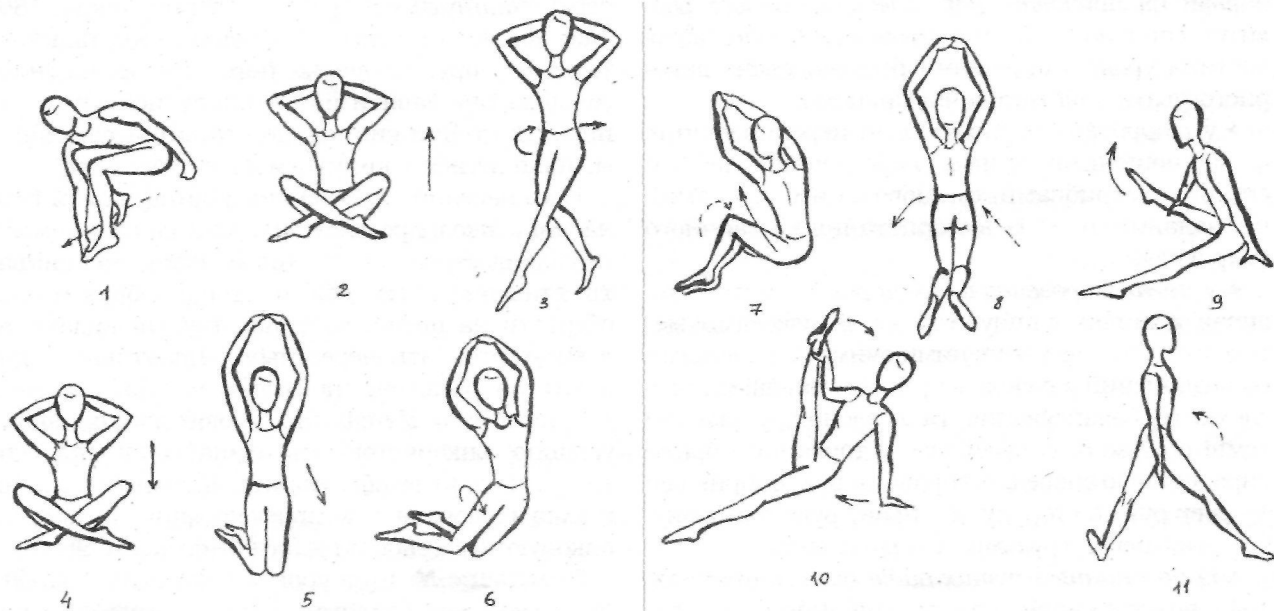
6. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков // Теория и практика физической культуры. – М., 2000. – 332 с.

7. Назаренко Л. Д. Стимулированное развитие двигательных и координационных качеств // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 53–56.

8. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. – Кременець: КОГПУ, 2005. – 104 с.

9. Цицорко Л. Моторная координация у школьников в возрасте 12–15 лет // Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – Луцьк: Медіа, 2002. – Т. 1. – С. 169–172.

Додаток 1

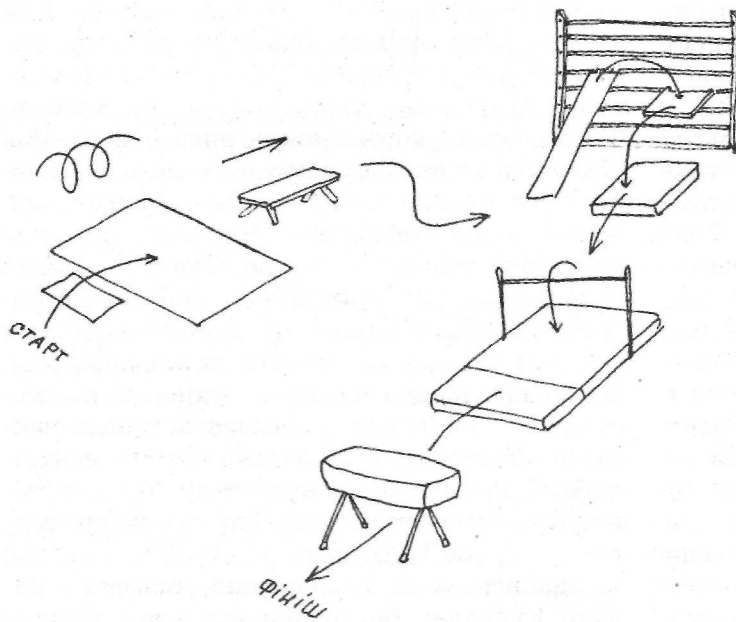


Змагатися підлітки можуть у виконанні таких вправ:

- 1) правою рукою взятися за пальці лівої ноги – перестрибнути через кільце; перестрибнути назад. Те саме зробити на іншій нозі (1);
- 2) сидячи по-турецьки, руки за головою, встати, зробити поворот і знову опуститися у вихідне положення (2-4);
- 3) стоячи на колінах, руки за головою, пальці переплетені, сісти, повернутися і знову прийняти вихідне положення (5-8);
- 4) із сиду ноги нарізно встати, не згинаючи ніг (9-11).

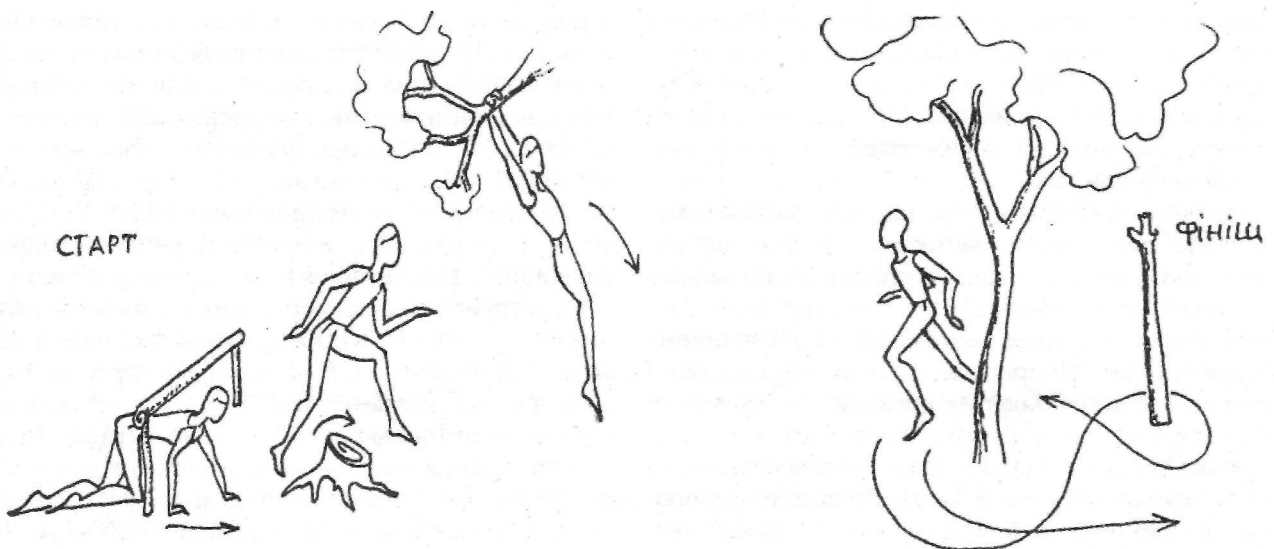
Вправи виконувати швидко.

Додаток 2



Вправи на спортивних приладах для розвитку спритності можна виконувати як індивідуально, так і групою. Ці вправи, як і попередні, без предметів, можна виконувати змагальним методом.

Додаток 3



Комплекс № 4. Під час позашкільних заходів на відкритій місцевості можна організувати виконання таких вправ або змагань: 1 – пролізти під воротами; 2 – перестрибнути через пеня; 3 – у висі махом уперед перестрибнути яму, що попереду; 4 – «слалом» між деревами.