

ЛЕКЦІЯ № 12

(розрахована на 4 години)

ТЕМА: ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ

ПЛАН

1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей.
2. Особливості методики розвитку витривалості у школярів.
3. Особливості методики розвитку сили у школярів.
4. Особливості методики розвитку швидкості у школярів.
5. Особливості методики розвитку спритності у школярів.
6. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 52 с.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк, 1999. – 336 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.2. – Тернопіль: Богдан, 2002. – 248 с.

Додаткова література

1. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
2. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е изд, испр. и доп. – Т.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.

Вступ

Розгляд питань наступних лекції базується на знаннях студентів з дисципліни ТіМФВ, отриманих на попередніх роках навчання.

Завдання лекції – зацентувати увагу на особливостях методики розвитку окремих рухових якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку. Слід зауважити, що методика розвитку рухових якостей в школярів детально викладена у багатьох навчальних посібниках і підручниках [1-5].

1. Вікова динаміка розвитку рухових якостей

Розгляд питань даної лекції базується на знаннях студентів з дисципліни ТіМФВ, отриманих на попередніх роках навчання.

Завдання лекції – зацентувати увагу на особливостях методики розвитку окремих рухових якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку. Слід зауважити, що методика розвитку рухових якостей в школярів детально викладена у багатьох навчальних посібниках і підручниках [1-5].

Необхідно нагадати наступне. У науково-методичній літературі можна зустріти терміни “фізичні якості” та “рухові якості”. Одні автори розглядають їх як рівнозначні [4], другі бачать в них відмінності [5]. В даній лекції вживається термін “рухові якості”. Рухові якості в людині розвиваються: по-перше, в результаті природного розвитку опорно-рухової і функціональних систем організму; по-друге, в результаті впливу фізичного навантаження при виконанні рухових дій.

В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичу вальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі.

Необхідність виконання для розвитку рухових якостей дій у певній послідовності дозволяє виділити наступні загальні складові педагогічного процесу (за В.В. Петровським та ін):

- ❖ вибір мети (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні);
- ❖ вибір відповідних вправ;
- ❖ визначення відповідного способу виконання вправи (швидкість, тривалість, ступінь обтяження);
- ❖ визначення оптимального способу повторень окремих вправ і їх місця в уроці (способи повторень: безперервний, інтервальний, повторний);
- ❖ спосіб побудови тижневого циклу уроків;
- ❖ спосіб побудови процесу розвитку рухових якостей (тривалість періоду, необхідна кількість уроків, динаміка навантаження, послідовність у розвитку рухових якостей).

Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів. В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ. Одні і ті ж самі методи за однаковим обсягом і інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Ось чому періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними). Ефективність ФВ школярів залежить від того, наскільки широко використовуються особливо сприятливі можливості для впливу на розвиток рухових якостей в саме ці чутливі періоди. Рухові якості, нереалізовані в межах певного вікового періоду, в пізнішому віці можуть бути розвинуті шляхом триваліших вправ, іноді з меншою повнотою, або не можуть бути вдосконалені взагалі [2].

Серед сприятливих періодів розвитку рухових якостей вирізняють високої чутливості (зміни перевищують більше, ніж у 2 рази середньо річну величину приросту показника за 10 років); середньої чутливості (зміни перевищують у 1,5-2 рази середньорічну величину зміни показника), низької чутливості (зміни відповідають середньорічній величині приросту показника). Крім цього, в окремі роки зміна показників менше середньорічної величини їх приросту за 10 років. Ці вікові періоди деякі автори називають критичними або субкритичними [5].

Хронологічні межі періодів прискореного розвитку рухових якостей у хлопців значно ширше, ніж у дівчат і охоплюють весь період навчання у школі (А.Гужаловський). У дівчат вони більш сконцентровані у часі і, починаючи з 12-

річного віку, розвиток рухових якостей лише епізодично характеризується високими темпами (табл.1).

Наводимо деякі приклади вікової динаміки природного розвитку окремих фізичних якостей у хлопців і дівчат середнього і старшого шкільного віку.

Хлопці.

Загальна витривалість має високі темпи приросту від 11 до 12 та від 14 до 15 років.

Швидкісна витривалість має високі темпи приросту у віці від 13 до 14 та від 15 до 16 років.

Абсолютна сила м'язів характеризується високими темпами приросту упродовж всього середнього та старшого шкільного віку (але найбільш інтенсивно сила збільшується у віковий період від 11 до 13 років (рис.1)).

Вікова динаміка відносної сили має дещо інший характер. Відносна сила сягає високих показників в 10-11 років, а потім вона стабілізується, або навіть знижується внаслідок бурхливого розвитку тотальних розмірів і маси тіла. Повторне зростання темпів розвитку відносної сили припадає на вік від 15 до 17 років [7].

Бистрість (пруdkість). Рухові реакції та частота рухів найкраще розвиваються до 11-12 років, а в 13-14 років ці показники наближаються до величин характерних для дорослих. У віці від 11-12 до 15-16 років спостерігаються високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій – поодиноких та циклічних [4].

Гнучкість природно зростає до 14-15 років, але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так, у кульшових суглобах найвищий темп приросту амплітуди рухів спостерігається з 11 до 13 років.

Рухливість суглобів хребта зростає до 15 років (рис.2).

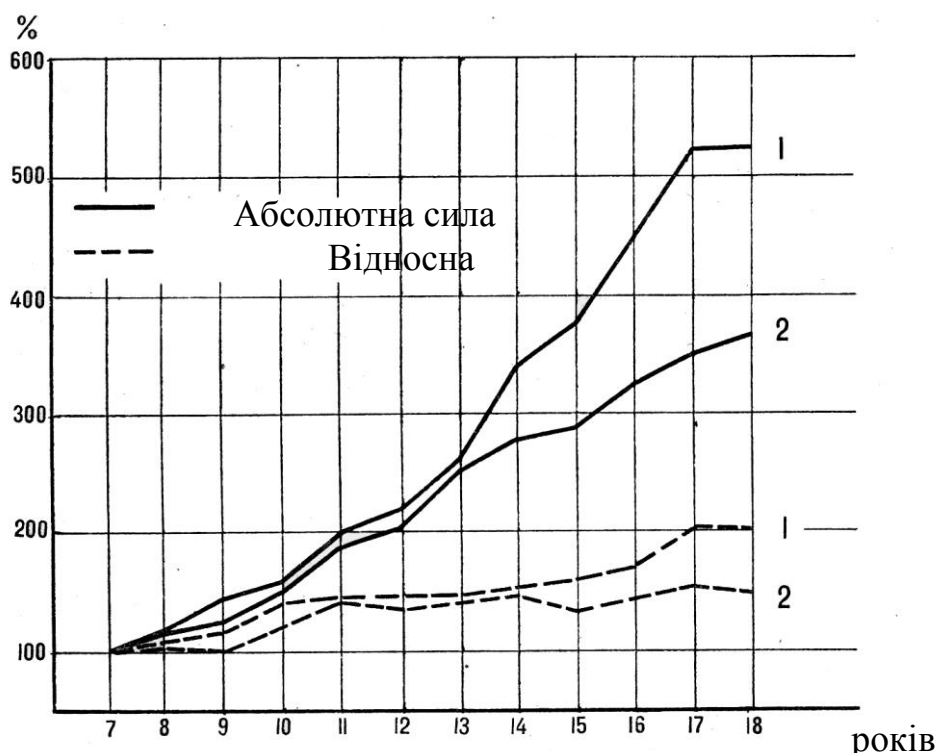


Рис.1. Темпи приросту м'язової сили у різному віці (1 – хлопці, 2 – дівчата) (за Ф. Г. Казаряном)

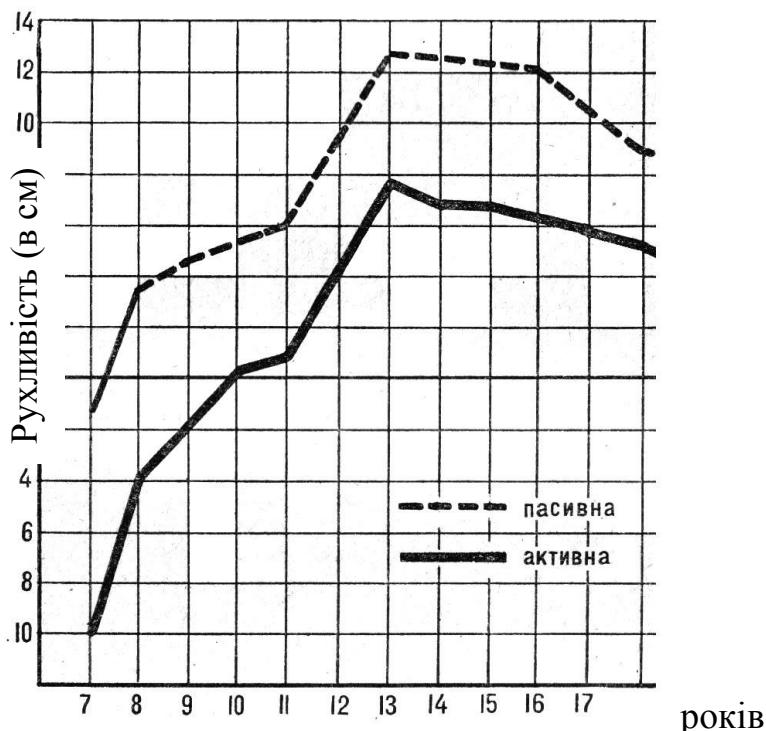


Рис. 2. Вікові зміни активної та пасивної гнучкості хребта (за Б.В. Серцевим, 1970)

Дівчата.

Загальна витривалість має високі темпи приросту лише у віковий період від 10-13 років, потім впродовж двох років зростає повільно, а у віці від 15 до 17 років загальна витривалість зростає в середньому темпі.

Абсолютна сила найбільш інтенсивно зростає в період з 9 до 14 років.

Відносна сила в 10-11 років у дівчат сягає високих показників, близьких до показників дорослих жінок [4].

Бистрість (пруdkість). Частота рухів найкраща в середньому шкільному віці розвивається у період 13-14 років (табл. 1), високі темпи приросту швидкості цілісних рухових дій спостерігаються в період від 11-12 до 14-15 років.

Гнучкість. Найвищі темпи приросту амплітуди рухів спостерігаються в період з 11-13 років, рухливість суглобів хребта зростає від 13 до 15 років (Б.В.Сермеев).

В новій базовій навчальній програмі “Основи здоров’я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів вказані найсприятливіші періоди розвитку рухових якостей для учнів кожного класу (крім 9). Необхідно зауважити, що вказані у даній програмі чутливі періоди в деяких випадках не співпадають з результатами наукових досліджень розвитку рухових якостей у школярів.

Наприклад вказано, що період навчання у 9 класі є найсприятливішим періодом розвитку гнучкості у дівчат.

2. Особливості методики розвитку витривалості у школярів

Витривалість – як рухова якість людини – долати втому в процесі рухової діяльності. Розрізняють 4 основні види втоми: розумову, емоційну, сенсорну та фізичну. Остання виникає при тривалій і досить інтенсивній роботі.

Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м’язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м’язів [4].

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною. У відповідності з цим розрізняють такі типи витривалості, як: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна та інші.

Доведено, що здоров'я і працездатність людини найбільш тісно пов'язані із загальною витривалістю людини. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я людини є розробка програм, пов'язаних саме із розвитком витривалості (Є.А.Пирогова, 1989, М.М.Линець, Г.М.Андрієнко, 1993).

У ФВ школярів середнього віку 40% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% на розвиток рухових функцій. В процесі розвитку рухових якостей за даними В.Г.Романенко [3] 20% фізичних навантажень передбачають розвиток загальної витривалості і 30% - розвиток таких видів спеціальної витривалості як швидкісна, силова, статична. Відповідно у ФВ школярів старшого шкільного віку 25% навантажень використовують для розвитку загальної витривалості і 30% - для розвитку спеціальної витривалості (табл.2).

Спрямованість розвитку рухових якостей у ФВ учнів середнього та старшого шкільного віку (за В.А.Романенко, 1998)

Рухові якості	Частка вправ, спрямованих на розвиток рухових якостей, %		
	середній шкільний вік	старший шкільний вік	
		хлопці	дівчата
<i>Загальна витривалість</i>	20	25	25
Швидкісна витривалість	15	15	15
Статична силова витривалість	10	5	5
Динамічна силова витривалість	5	10	10
Швидкість	15	15	10
Абсолютна сила	5	5	5
“Вибухова” сила	15	15	20
Гнучкість	5		
Спритність	10	10	10

Визначальною рисою методики розвитку витривалості у середньому та старшому шкільному віці є поступовий перехід від вправ, спрямованих на збільшення аеробних можливостей організму (розвиток загальної витривалості) до розвитку спеціальної витривалості у вправах різного характеру, в тому числі субмаксимальної і максимальної напруженості.

У віці 10-12 років для розвитку витривалості найефективнішим вважається рівномірний біг зі швидкістю 2,6 м/с (хлопчики) і 2,5 м/с (дівчатка). Допустима тривалість фізичного навантаження при цьому становить 13-14 хв. або 2-3 км. Якщо навантаження дається інтервальним методом (у співвідношенні навантаження і відпочинку 1:0,5 або 1:1, тобто 1 хв. бігу – 30 с відпочинку, або 1 хв. бігу – 1 хв. відпочинку) то можна планувати 10-11 повторень даного навантаження. При кожному наступному повторенні ЧСС не повинна перевищувати 120-140 уд/хв. [2] Розвиток

витривалості в бігу в школярів віком 12-13 років доцільно починати з кросової підготовки та рівномірного пробігу 200-400 м відрізків повторно по черзі з прискореною ходьбою (30-50 м).

Якщо вправи на розвиток витривалості проводяться за умов спортивного залу, рекомендується виконувати повторний біг на відрізках серіями. Після серії (2-3 повторення бігу по 10-15 м) ЧСС не повинна бути нижчою 115-120 уд/хв. Найпростіший спосіб підготовки підлітків до складання навчального нормативу на витривалість полягає у тренуванні на збільшення довжини дистанції. Після того, як школярі будуть спроможні пробігти усю дистанцію, поступово збільшують швидкість бігу з доведенням її до нормальної (тобто виконання навчального нормативу за часом).

Для розвитку витривалості у школярів старшого віку використовують біг на 400 м, біг на 100-200 м (3-4 рази), біг на 300-400 м (1-2 рази), біг у перемінному темпі 1200-1500 м. Крім бігу, для розвитку витривалості використовують пересування на лижах з помірною швидкістю до 10 км, подолання на лижах дистанції до 6 км з перемінною інтенсивністю; плавання вивченими способами до 300 м з рівномірною і перемінною швидкістю [2].

Незважаючи на фізіологічну ефективність методів строго регламентованої вправи, у роботі з підлітками перевагу надають ігровому методу. При використанні ігрового методу навантаження в спеціальних іграх, естафетах, елементах спортивних ігор регулюють шляхом зміни тривалості ігрових завдань та перерв для відпочинку. Тренування ігровим методом сприяє комплексному вдосконаленню загальної та спеціальної витривалості [4].

До видів спеціальної витривалості відноситься силова витривалість, яка вимагається від учнів при складанні нормативу у підтягуванні. Пропонується наступний спосіб підготовки до виконання даного нормативу: повторне (через проміжок часу, достатній для відновлення працездатності) виконання підтягувань на перекладині до відмови в кожному підході. Також може використовуватися і повторне виконання цієї силової вправи серіями, де кожна серія сумарно дорівнює навчальному нормативу. (Наприклад: для хлопців 15 років підтягування на високій перекладині норматив, що оцінюється 2 балами дорівнює 12; а у дівчат на низькій перекладині відповідний норматив – 15). В середині серії час відпочинку послідовно скорочують, а між серіями повинно забезпечуватися повне відновлення працездатності [2].

3. Особливості методики розвитку сили у школярів

Сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень [4].

Розрізняють: абсолютну силу, відносну силу, швидку силу та вибухову силу.

При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж в звичайних умовах. Розроблена детальна класифікація засобів розвитку сили [6], які мають назву – “силові вправи”.

Необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж поперек. Через це застосування вправ і методів, що сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним.

Засобами силової підготовки підлітків є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі тощо).

Засоби розвитку сили у старшокласників мають бути більш диференційованими і повинні враховувати не тільки особливості фізичного розвитку учнів. Необхідно

використовувати захоплення старшокласників атлетичною гімнастикою для формування інтересу до занять фізичними вправами взагалі (зокрема, силовими вправами). До вищевказаних засобів розвитку сили треба додавати вправи в парах з елементами боротьби, лазіння по канату, підйом силою з вису в упор.

Крім уроків ФК, силові вправи повинні включатися в заняття спортивних секцій, групи ЗФП, а також під час самостійних занять, в тому числі при виконанні домашніх завдань. В домашніх завданнях з ФК силовим вправам належить одне з провідних місць.

Перш, ніж здійснювати силову підготовку учнів, потрібно визначити рівень розвитку сили за допомогою відповідних тестів. Якщо результати тестувань будуть усвідомлені учнями, це може відіграти значну роль в активному виконанні домашніх завдань.

При розвитку сили в учнів середнього шкільного віку, особливо у школярів 11 років рекомендується використовувати обтяження малої маси і після кожної вправи проводити відпочинок 20-30 с.

З підлітками м'язову силу можна розвивати, застосовуючи вправи із штангою малого розміру. Дані вправи можуть бути включені в зміст основної частини уроку.

Вважається, що у старших підлітків для підвищення м'язової сили не частіше, ніж 1 раз на тиждень можуть бути використані близько граничні і граничні величини обтяжень.

Але найбільш прийнятним методом для підлітків є метод повторних зусиль. Він дозволяє уникати надмірного напруження, і вибірково впливати на окремі м'язові групи. Здебільшого він застосовується при виконанні таких вправ, як: присідання, підтягування.

Щодо суттєвого збільшення м'язової маси, то юнаки 16-17 років володіють найширшими можливостями в межах шкільного періоду для направленої розвитку м'язової сили. Поступове привчання старшокласників до великих, близько граничних і граничних зусиль вважається виправданим.

Для розвитку м'язової сили в юнаків старших класів застосовуються вправи з обтяженням масою 16 кг, включаючи 3-4 серії по 6-12 повторень з інтервалами відпочинку 60-85 с.

Величина опору при тренуванні максимальної сили за допомогою обтяжень у початківців має становити 60-80% максимальної маси. Кількість повторень при цьому коливається від 2 до 8 разів.

Тривалість роботи, кількість повторень в одному підході залежить від того, які завдання ставляться в уроці.

Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. [2], визначають наступні завдання і кількість повторень:

Завдання	Кількість повторень
1. Удосконалення внутрішньом'язової координації	Від 2 до 6
2. Удосконалення міжм'язової координації	Від 15 до 20 разів, маса обтяжень менш, ніж 30-60% максимальної
3. Підвищення м'язової маси	30-60 с при 8-12 повтореннях, Маса 80-90% максимальної

Починаючи з 13-14 років, силові навантаження у дівчаток суттєво відрізняються від таких у хлопчиків – як за інтенсивністю, так і за обсягом. У дівчаток мають перевагу вправи, обтяжені вагою власного тіла.

Для дівчат 16-17 років використовуються вправи, що сприяють зміцненню м'язів живота та спини, малого таза. Ці вправи не повинні викликати сильних напружень.

Важливим в організації уроків ФК є правильна послідовність вправ, спрямованих на розвиток різних видів сили та їх сполучення із іншими вправами. Так, в одному занятті силові вправи слід розподіляти у такій послідовності: вправи на вибухову силу, потім – на максимальну силу, і далі – на силову витривалість. Силові вправи виконуються на уроці після швидкісних, перед розвитком витривалості. Тривалість силової підготовки на уроках ФК може сягати 10-12 хв, за умов занять вдома – до 20-30 хв, при заняттях у секціях – від 20 до 120 хв.

4. Особливості методики розвитку швидкості у школярів

Швидкість – це здатність людини здійснювати рухові дії з мінімальною для даних умов витратою часу [5]. Це комплексна рухова якість, вона проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів [4].

Найзручнішою моделлю для визначення швидкості є біг на короткі дистанції, при виконанні якого проявляються всі її компоненти. За Б.М. Шияном [4], це біг на 30 м з ходу.

До фізичних вправ, що використовуються для розвитку бистроті, ставляться такі вимоги:

- ✓ її техніка повинна бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- ✓ вони повинні бути добре засвоєні;
- ✓ їх тривалість не повинна перевищувати 30 с;
- ✓ вони повинні бути різноманітними і забезпечувати вдосконалення швидкості у поєднанні із розвитком інших рухових якостей.

Основою методики вдосконалення швидкості простих рухових реакцій є багаторазове виконання вправ з акцентом на раптове реагування конкретною дією на різноманітні сигнали (вправи на “швидкість реагування”). Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими видами швидкості найефективнішими вважаються рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами, на менших відносно стандартних майданчиках. Використовується також виконання циклічних вправ з миттєвою зміною темпу, напрямку виду руху за командою.

Для розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухів застосовують саме ті вправи в варіативних умовах. Для вдосконалення швидкості виконання циклічних рухів тренувальні завдання виконують методами інтервальної та комбінованої вправи, ігровим та змагальним методами [4].

Кількість вправ або довжину дистанції підбирають таким чином, щоб за час їх виконання швидкість не знижувалася. Для виявлення оптимальної тривалості й інтенсивності навантаження, числа повторень, тривалості пауз відпочинку між вправами слід мати інформацію про відповідну реакцію організму на виконану роботу. Критерієм оцінки працездатності є ЧСС.

Методика визначення індивідуально-дозованих фізичних навантажень для розвитку швидкості полягає у наступному:

1. Після розминки необхідно визначити вихідну ЧСС.
2. Школяру пропонують виконати біг на місці у максимальному темпі протягом 5 с. Реєструють число рухів.
3. Відразу ж після бігу визначають після навантажувальну ЧСС.
4. Паузу відпочинку визначають відновленням ЧСС до рівня вихідної 5-10 уд./хв..
5. Так само, проводять всі наступні повторення навантаження.
6. Сигналом до припинення повторної швидкісної роботи є момент зниження працездатності, що відповідає настанню першої стадії втомленості.

Необхідно врахувати, що стандартне повторення вправ з максимально можливою швидкістю може призвести до виникнення швидкісного бар'єру. Через це рухливі та спортивні ігри у середньому та старшому шкільному віці мають перевагу перед стандартними пробіжками на швидкість.

Щоб уникнути стабілізації швидкості, доцільний, наприклад, такий порядок виконання швидкісних вправ на занятті:

- а) швидкісні вправи в утруднених умовах: 3-4 прискорення під гору або по східцях;
- б) повторний біг з близькограничною швидкістю по гаровій доріжці;
- в) короточасні прискорення у полегшених умовах.

У середньому шкільному віці домагаються зростання швидкості рухів головним чином за рахунок ЗФП, все вагомніше місце посідають швидкісно-силові вправи. У старшому шкільному віці застосовується комплекс власне швидкісних, швидкісно-силових вправ і вправ для розвитку швидкісної витривалості. Застосовуються також спеціалізовані фізичні вправи. У цьому віці продовжують природно використовувати і спортивні ігри.

5. Особливості методики розвитку спритності у школярів

Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки, перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалася.

Таким чином, головною складовою спритності є координаційні можливості людини.

В.М. Платонов, М.М. Булатова виділяють такі види координаційних здібностей:

- ◇ здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- ◇ здатність зберігати стійку рівновагу;
- ◇ здатність відчувати і засвоювати ритм;
- ◇ здатність довільно розслаблювати м'язи;
- ◇ здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика його розвитку [4]. В межах даної лекції розглядаються загальні питання методики розвитку спритності в учнів середнього та старшого шкільного віку.

Слід зауважити, що розвиток спритності у шкільному періоді відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету ФК, програм ДЮСШ.

Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов.

Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни.

Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують “суміжні завдання” (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); “контрастні завдання” (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін. [1, 2].

Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Рівновага – це здатність людини зберігати стійку позу у статичних та динамічних умовах. Деякі показники рівноваги до 12-13 років досягають рівня показників дорослих (Е.Я. Боднарєвський).

Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку. Це 2-3 вправи, які виконують по 6-12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2-3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності [4].

6. Особливості методики розвитку гнучкості у школярів

Гнучкість як рухова людини – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою [4].

Щодо визначення цієї рухової якості було безліч дискусій, зокрема, під гнучкістю розуміли морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість.

Під активною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок власних м'язових зусиль.

Під пасивною гнучкістю розуміють здатність людини виконувати рухи з великою амплітудою за допомогою зовнішніх впливів (партнерів, приладів, обтяження).

У розвитку гнучкості розрізняють 2 етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Враховуючи чутливі періоди розвитку рухових якостей цілеспрямовано розвивати гнучкість слід від 7-8 до 14-15 років.

Вправи з метою розвитку гнучкості рекомендується застосовувати шляхом виконання рухів, амплітуда яких поступово збільшується; використання пружних рухів, погойдувань, змахів з великою амплітудою; застосувань захватів руками та притягувань тулуба до ніг і ніг до тулуба – з активною допомогою партнера. Із збільшенням маси м'язів і зменшенням деформації зв'язок доцільно застосовувати пасивні та статичні вправи. При цьому слід дотримуватись таких правил: не допускати больових відчуттів, рухи виконувати повільно, поступово збільшувати амплітуду рухів і ступінь застосування сили партнера, добираючи пари приблизно однакового зросту та маси.

При виконанні вправ на гнучкість дуже важливим є правильне дозування навантажень. Орієнтовна кількість повторень у серії для розвитку рухливості у плечових, тазостегнових суглобах і хребті становить 25-45 - у середньому та старшому шкільному віці. Темп при активних вправах – у середньому одне повторення за 1 с; при пасивних – одне повторення за 1-2 с; витримка у статичних положеннях – 4-6 с. Вправи на гнучкість виконують серіями по 3-5 повторень у кожній. Інтервали між серіями заповнюють вправами на розслаблення.

Рухливість у суглобах дівчаток і дівчат більша, ніж у суглобах хлопчиків і юнаків. Відповідно обсяг і інтенсивність навантажень, спрямованих на досягнення відповідних зрушень у розвитку гнучкості у хлопчиків і юнаків, повинні бути більш значними.

Для забезпечення ефективності вправ на гнучкість важливе значення має методика їх виконання. Головна умова, якої слід дотримуватися – обов'язкова розминка перед виконанням цих вправ.

При виконанні вправ на гнучкість треба ставити перед учнями конкретну мету: дістати до певної точки або предмету. Використання подібної методики завжди приводить до великої амплітуди рухів.

Головним моментом при виконанні вправ махового характеру є необхідність максимального розслаблення м'язів ноги, оскільки тільки при цьому можливо досягти максимальної амплітуди у цьому русі. З цією метою рекомендується ставати опорною ногою на підвищення (лаву) у такий спосіб, щоб нога, виконуючи згинання та розгинання, відведення та приведення, вільно звисала і не зачіпала площі опори при виконанні вправи.

За необхідності забезпечити значні зрушення у розвитку гнучкості за відносно стислі строки рекомендують такі пропорції у вправах: приблизно 40% активних динамічних, 40% - пасивних і 20% - статичних вправ. При цьому не слід у процесі виконання комплексу добиватися граничного розвитку гнучкості. Її слід розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів [2].