ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

Лапичак І. Є., Боднарчук О. М.

Лекція з навчальної дисципліни

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів 2 курсу спеціальності 014 Середня освіта

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
«30» серпня 2018 р. протокол № 1
Зав. каф _____Боднар І. Р.

СПРИТНІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ.

1. Загальна характеристика спритності, як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.
3. Основи методики розвитку спритності.

1. Спритність – складна, комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність в залежності від ситуації, що склалась.

2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності.

рухова пам’ять, ефективна внутрішньом”язова і міжм”язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів.

У координаційних здібностях виділяють відносно самостійні види:

- здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м’язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

2. 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 .

В межах даної лекції розглядаються загальні питання методики розвитку спритності.

Слід зауважити, що розвиток спритності відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм координації рухів.

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. Боднаревський).

Для вдосконалення рівноваги необхідно створювати 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.

Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
6. Курамшин Ю. Ф.Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П.Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
2. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам’янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1.
2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772.