

ВПЛИВ МЕТОДИКИ СТИМУЛЬОВАНОГО РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті викладений аналіз багаторічних досліджень методики стимульованого розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ (зокрема, спритності). Матеріали досліджень показали, що спритність – досить складна координаційна якість, яка має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані досліджень свідчать про те, що розвивати спритність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, спритність.

Постановка проблеми. Стан і рівень фізичної підготовки студенток вищої школи є предметом серйозних досліджень фахівців. На думку дослідників, сучасна практика фізичного виховання студенток не забезпечує належного рівня їх фізичної, інтелектуальної та когнітивної підготовки, так необхідної сьогодні для забезпечення його реальних конкурентних переваг на ринку праці. На це вказують публікації в періодичних та наукових виданнях, де вказується недопустимо низька ефективність діяльності кафедр фізичного виховання державних ВНЗ [1; 2; 3; 7; 9; 14; 15; 19 та інші].

У системі фізичної підготовки студенток особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних якостей, що постають ключовими у процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитку необхідних рухових якостей [4; 5; 10; 13 та інші].

Розвиток координаційних якостей дає можливість розширити діапазон адаптивних можливостей студенток з урахуванням індивідуально-генетичної залежності. Пристосовні реакції на фізичні навантаження обумовлюються їх характером, тому розвиваючи і удосконалюючи координаційні якості необхідно диференціювати їх за різновидами і проявами.

При вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення координаційних якостей слід також враховувати морфофункціональні особливості молодого організму, які визначають його адаптивні можливості [4; 5; 10; 11; 20; 23; 24 та інші]. Мобільність регуляторних механізмів, яка характерна для студентського віку, дає можливість побудувати навчальний процес на основі чітко виражених закономірностей гетерохронного розвитку функціональних систем.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка, яка входить до загально університетської теми "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (№ 0108U000854). Дослідження проведені відповідно до напряму держбюджетної теми "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (№ 0110U000020).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам розвитку координаційних якостей завжди приділялася належна увага. Дослідження низки авторів присвячені проблемі вдосконалення координаційних якостей у молоді. Особливості формування рухово-координаційних якостей у дітей, підлітків та молоді з різним станом здоров'я, питання його корекції в процесі фізичного виховання розкриваються в роботах М. Антропової, О. Архипова, І. Аршавського, Е. Вільчовського, І. Горської, Г. Грибана, О. Дубогай, В. Дубровського, В. Козлова, В. Ляха, Л. Назаренко, М. Носка, Є. Приступи, О. Тимошенка та інших.

Мета роботи – дослідити вплив стимульованого розвитку спритності протягом трьох років на показники координаційних якостей студенток.

Результати дослідження та їх обговорення. Для перевірки ефективності методики розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ за їх різновидами та проявами (спритність, точність, рівновага, рухливість, стрибучість, влучність, ритмічність та пластичність) був проведений педагогічний експеримент протягом трьох років (2007-2010 рр.). Із студенток Київського університету імені Бориса Грінченка та Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка були підібрані експериментальні та контрольні групи. Студентки експериментальних груп займалися за експериментальною методикою вдосконалення координаційних якостей. Студентки контрольних груп

займалися за традиційною методикою, згідно до програми з фізичного виховання для студенток ВНЗ. Контроль показників різновидів координаційних якостей здійснювався на початку та в кінці кожного року дослідження.

Методика розвитку координаційних якостей базувалася на концепції забезпечення оптимального обсягу м'язової активності при використанні фізичного навантаження не менше 1-2 годин щоденних занять на свіжому повітрі. До змісту методики розвитку спритності входили комплекси рухових завдань з переважною спрямованістю на приріст показників конкретного її різновиду з урахуванням одночасної дії фізичного навантаження на вдосконалення основних проявів досліджуваної координації. З цією метою була застосована система тестів та критеріїв оцінювання [11-20], що дозволяло з достатньою об'єктивністю вимірювати темпи приросту спритності за її основними різновидами. Значна увага приділялася різноманітності м'язового навантаження, що базується в основному на програмі з фізичного виховання студенток ВНЗ. Широке використання різноманітних варіантів фізичних вправ, що містяться в програмі шляхом використання різних умов і способів їх виконання, впровадження творчих завдань, які привчають студенток до конструювання нових моделей вже вивчених фізичних вправ, активізувало їх рухову діяльність, стимулювало реалізацію резервних можливостей.

Наприклад, для формування *просторово-силових і просторово-часових параметрів спритності* студентки виконували кидки набивного м'яча. При цьому їм пропонувалося використовувати різні варіанти виконання рухових завдань: з положення сіда на підлозі, з глибокого випаду, із присіда, сидячи спиною вперед, лежачи на спині тощо. Для вдосконалення цього прояву спритності використовувалися завдання для закріплення навичок зміни напрямку руху, диференціювання м'язових зусиль, що стимулювало пізнавальні здібності. Наприклад, лазіння по гімнастичній стінці однойменним і різнойменним способами ускладнювалося за рахунок наступних варіантів: переміщення не лише по вертикалі, але і по діагоналі; з різною швидкістю; змінюючи темп і напрям руху за сигналом викладача; те ж із закритими очима; спиною до гімнастичної стінки тощо. Ускладнення завдань відбувалося за рахунок використання додаткового устаткування, ширшого арсеналу доступних засобів з урахуванням підготовленості студенток.

Розвитку *спритності в стандартних умовах* сприяли рухові завдання, що виконувалися з різних вихідних у різноманітні кінцеві положення, використовуючи останні для виконання наступної вправи; виконання одного і того ж завдання різними способами; завершення гімнастичних і акробатичних вправ різними позами тощо. Рухові завдання ускладнювалися шляхом зміни швидкості, напрямку, використання підвищеної опори; одночасним застосуванням декількох способів, у поєднанні з іншими вправами, синхронно або долаючи протидію партнера тощо.

Вдосконалення *спритності у нестандартних і прогнозованих умовах* пов'язане з формуванням творчого відношення студенток до занять. З цією метою пропонувалися проблемні завдання, наприклад, виконати інший варіант вправи, показаної викладачем, придумати свій спосіб виконання; застосувати додаткове устаткування; максимально використовувати площу спортзалу, продемонструвати власні вправи на розслаблення після виконання основного рухового завдання; екстраполювати нові форми рухів на основі вивчених тощо.

Такий підхід дозволив стимулювати розумову діяльність студенток, активізувати їх зорову і рухову пам'ять, поліпшити орієнтацію у просторі, рівень загальної рухової координації, що сприяло приросту показників спритності. Велика увага приділялася критеріям оцінювання кожного її різновиду. Використання критеріїв виконувало роль не лише контролю і самоконтролю за м'язовою діяльністю, але і дозволяло регулювати величину фізичного навантаження, її характер, обсяг, інтенсивність. Контрольні групи студенток займалися за звичайною методикою відповідно до змісту програми з фізичного виховання студенток двічі на тиждень по 90 хвилин.

Аналіз матеріалів дослідження показав, що найбільш інформативними є показники спритності за *диференціюванням просторово-силових параметрів рухових дій* (табл. 1). В процесі стимульованого розвитку спритності показники в усіх досліджуваних експериментальних групах збільшилися. Це пов'язано з продовженням активного збільшення м'язової маси у студенток, що при раціональному підборі фізичних вправ, спрямованих на цілеспрямоване формування просторово-силових показників спритності, збільшує силові можливості.

Таблиця 1

Приріст показників диференційних якостей (%)

	1 рік			2 рік			3 рік		
	М	±m	p	М	±m	p	М	±m	p
КГ-1	10,84	0,41	<0,01	21,94	0,49	<0,01	10,76	0,57	<0,01
ЕГ-1	34,72	1,47		26,06	1,67		29,67	1,82	
КГ-2	10,18	0,23	<0,01	11,73	0,66	<0,01	12,00	1,27	<0,01
ЕГ-2	29,01	1,45		22,54	0,91		22,80	1,16	

Аналіз матеріалу по формуванню *спритності* при диференціюванні просторово-часових параметрів показав, що характер змін в темпах приросту, в цілому, зберігся, як і в попередньому прояві, де найбільші темпи приросту виявлені при стимульованому розвитку. Це ще раз доводить, що просторово-силові та просторово-часові параметри рухових актів пред'являють, до певної міри, схожі вимоги до рівня розвитку даних проявів спритності.

Прояв *спритності* у стандартних умовах характеризується вищими темпами приросту у студенток експериментальних груп (табл. 2).

Таблиця 2

Приріст показників спритності у стандартних умовах (%)

	1 рік			2 рік			3 рік		
	М	±m	р	М	±m	р	М	±m	р
КГ-1	6,75	0,30	<0,05	6,29	0,48	<0,01	5,17	0,35	<0,01
ЕГ-1	11,27	0,84		12,94	0,80		12,36	0,77	
КГ-2	7,02	0,24	<0,05	6,45	0,47	<0,05	6,99	0,34	<0,05
ЕГ-2	9,12	0,33		11,64	0,83		12,12	0,76	

Це пов'язано з виконанням добре відомих вправ в одних і тих же умовах. При цілеспрямованому розвитку цього різновиду випереджальні темпи приросту показників виявлені у студенток експериментальних груп, що пояснюється незвичайним поєднанням доступних рухових завдань, використанням ігрової форми занять, стимулюванням творчості студенток, що в цілому, активізувало їх м'язову активність. Нижчі результати відмічені у студенток контрольних груп. Зменшення темпів приросту цього різновиду спритності пов'язане з віковим зниженням обсягу рухової активності, особливо, у тих, хто не займається у спортивних секціях.

Таблиця 3

Приріст показників спритності у нестандартних умовах (%)

	1 рік			2 рік			3 рік		
	М	±m	р	М	±m	р	М	±m	р
КГ-1	6,82	0,30	<0,05	7,41	0,48	<0,05	7,95	0,29	<0,05
ЕГ-1	10,20	0,63		10,31	0,62		10,35	0,52	
КГ-2	4,93	0,34	<0,05	5,16	0,34	<0,05	5,20	0,41	<0,05
ЕГ-2	8,64	0,37		9,45	0,48		9,52	0,62	

Прояв *спритності* у нестандартних умовах при природному розвитку має тенденцію до поступового збільшення приросту показників (табл. 3). Це пов'язано з виконанням нових рухових завдань у незвичних умовах, що викликало до них інтерес у студенток. Стимульоване формування привело до вищих темпів приросту досліджуваного різновиду спритності. Це пов'язано з раціональною організацією рухової діяльності, що дало можливість активніше виявити природні можливості молодого організму.

Аналіз даних по формуванню *спритності* у прогнозованих умовах виявив схожий характер приросту показників з проявом спритності у нестандартних умовах (табл. 4). Це можна пояснити тим, що нестандартні та прогнозовані умови дають можливість для використання найнесподіваніших і незвичніших завдань із застосуванням додаткових снарядів, тренажерів як в спортивному залі, так і на стадіоні. Студенткам пропонувалися також творчі завдання, спрямовані на пошук різних варіантів їх розв'язання.

Таблиця 4

Приріст показників спритності у прогнозованих умовах (%)

	1 рік			2 рік			3 рік		
	М	±m	р	М	±m	р	М	±m	р
КГ-1	3,68	0,17	<0,05	4,72	0,28	<0,05	7,08	0,28	<0,05
ЕГ-1	9,65	0,64		12,86	1,36		14,96	1,09	
КГ-2	3,77	0,21	<0,05	4,40	0,34	<0,05	5,81	0,33	<0,05
ЕГ-2	15,87	1,69		10,48	1,03		12,26	1,12	

Аналіз результатів, отриманих за допомогою аналізатора рухово-координаційних реакцій АРКР-2, дав можливість отримати дані про характер змін деяких психофізіологічних характеристик, які відображають рівень розвитку спритності (на прикладі її просторово-часового різновиду). З цією метою вимірювалися латентний період (ЛП) і моторний компонент (МК) зорово-моторної реакції (ЗМР) після виконання рухового завдання.

ЛП зорово-моторних реакцій є загальноінтегральним показником функціонального стану центральної нервової системи [6; 21; 23; 25 та інші]. Відомо, що та або інша тривалість прихованого періоду реакції обумовлюється мірою збудливості або загальмованості елементів тимчасового зв'язку. У тих випадках, коли їх збудливість висока, ЛП коротше; триваліший прихований період обумовлюється гальмуванням або пониженням збудливості. МК зорово-моторних реакцій характеризує швидкість м'язової діяльності і обумовлюється скорочувальними властивостями м'язів [6; 21; 23; 25 та інші]. Природний розвиток супроводжується поліпшенням параметрів ЛП.

У експериментальних групах, де студентки займалися за спеціальною методикою, спрямованою на розвиток і вдосконалення спритності, темпи приросту показників ЛПЗМР дещо ($P < 0,05$) вищі. Це дало можливість судити про можливість керування розвитком досліджуваної якості, вносячи необхідні корективи у навчальний процес. При цьому показники МКЗМР не змінювалися. Таким чином, використання інструментальної методики також показало поліпшення результатів при стимульованому формуванні спритності, що є підтвердженням матеріалів тестування в ході проведення дослідження. Це свідчить про ефективність використаної методики розвитку і вдосконалення якості, яка вивчалася.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язків різних різновидів і проявів спритності з ЛПЗМР свідчить про те, що величини кореляційного зв'язку або відсутні або мають низьку позитивну характеристику. Дослідження характеру взаємозв'язків основних проявів і різновидів з МКЗМР виявили вищі кореляційні зв'язки за диференціюванням просторово-силових параметрів ($r = 0,33-0,58$, середній і низький позитивний).

Низький позитивний зв'язок між МКЗМР і просторово-часовими характеристиками спритності також характерний ($r = 0,11-0,50$). Взаємозв'язок МКЗМР із спритністю, що проявляється у стандартних умовах був середнім і низьким позитивним ($r = 0,35-0,52$). У нестандартних і прогнозованих умовах прояв спритності мав низький позитивний зв'язок з МКЗМР. Отже, рівень взаємозв'язку основних різновидів і проявів спритності з ЛПЗМР має переважно або низький позитивний зв'язок або він відсутній, що пояснюється високою функціональною лабільністю цього показника, який визначає відповідність процесів збудження і гальмування у нервових центрах. Середні і низькі позитивні зв'язки виявлені з МКЗМР, що обумовлено характером діяльності скорочувальних елементів працюючих м'язових груп.

Таким чином, дослідження кореляційних зв'язків основних проявів координаційних якостей з психофізіологічними показниками виявило різний характер, що підтверджує реальні зв'язки між різновидами кожної координаційної якості та їх самостійному значенні. Дослідження початкового рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості у студенток показало, що відмінності були несуттєві ($p > 0,05$). Це підтверджує об'єктивність даних про особливості приросту показників спритності в ході проведеного дослідження. Як відмічає І. М. Туревський [26], з розвитком організму показники її різних проявів істотно покращуються. Особливо значущо зростає ефективність психомоторної діяльності в імовірнісних та несподіваних ситуаціях.

Аналіз рівня фізичної підготовленості студенток свідчить про істотніші зміни показників в експериментальних групах, де проводилися регулярні заняття з використанням методики стимульованого розвитку спритності. Збільшення обсягу рухової активності позитивно позначилося на прирості показників фізичної підготовленості.

Висновки

Матеріали досліджень показали, що спритність – досить складна координаційна якість, що має різні прояви і різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання вимагають різних умов для їх здійснення і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані свідчать про те, що розвивати спритність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Результати дослідження підтверджують, що цілеспрямований розвиток спритності з урахуванням її різновидів і конкретних проявів призводить до збільшення її показників при різних темпах приросту. Це позитивно позначилося на фізичній підготовленості студенток експериментальних груп. Одночасно покращали дані, що відображають функціональний стан центральної нервової системи.

У подальших публікаціях будуть розкриті дані щодо методик стимульованого розвитку інших координаційних якостей студенток.

Використані джерела

1. Быков В. А. Теоретико-методологическое обоснование комплексной системы спортивной подготовки студентов высших учебных заведений физической культуры / В. А. Быков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 50-54.
2. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г. П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. – №3. – 2004. – С. 145-149.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / В. И. Григорьев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 54-61.
4. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля / С. А. Григорьева // Учёные записки. – 2011. – №5(75). – С. 47-50.
5. Запорожанов В. А. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями / В. А. Запорожанов, Т. Борчински // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №9. – С. 52-55.
6. Ильин Е. П. Структура психомоторных способностей / Е. П. Ильин // Психомоторика. – Л., 1976. – С. 4-22.
7. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – №8. – С. 36-40.
8. Кобяков Ю. Л. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. Л. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №5. – С. 43-46.
9. Коваленко Ю. О Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів / Ю. О. Коваленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №12. – С. 56-59.
10. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию / Л. К. Кожевникова // Физические качества студентов. – 2012. – №1. С. 38-41.
11. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія / О. М. Колумбет. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
12. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – №4. – С. 62-65.
13. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників / О. М. Колумбет // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2013. – Випуск 107. – Том II. – С. 228-230.
14. Колумбет О. М. Обґрунтування спеціалізованої фізичної підготовки вчителя середньої школи / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – №12. – С. 59-64.
15. Колумбет О. М. Особливості організації та змісту фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. М. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2013. – №5. – С. 27-32.
16. Колумбет О. М. Аналіз динаміки рівня розвитку координаційних здібностей студентів вищих педагогічних навчальних закладів / О. М. Колумбет // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2013. – Випуск 10. – С. 24-34.
17. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання / О. М. Колумбет // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск 13 (40) 13. – С. 109-116.
18. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – М., 2014. – №4. – Ч. II – С. 142-149.
19. Колумбет О. М. Можливості програми дисципліни "Фізичне виховання" у розвитку професійно значущих координаційних якостей майбутніх педагогів / О. М. Колумбет // Сучасні стратегії університетської освіти: якісний вимір : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – К. : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2012. – С. 903-907.

20. Колумбет О. М. Координаційні здібності студентів (теоретичні та методичні основи стимульованого розвитку): навчально-методичний посібник / О. М. Колумбет. – К. : РВУФК, 2013. – 122 с.
21. Крестовников А. Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А. Н. Крестовников. – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 530 с.
22. Лях В. И. Взаимоотношение координационных способностей и двигательных навыков: Теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 9. – С. 61-62.
23. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
24. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л. Д. Назаренко – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
25. Солодков А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Солодков. – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
26. Туревский И. М. Ловкость как комплекс психических и моторных способностей : автореф. дисс. на соискание ученой степени кандидата пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / И. М. Туревский. – М., 1980. – 23 с.

Kolumbet A.

IMPACT OF ADROITNESS STIMULATED DEVELOPMENT METHODS ON COORDINATION INDEXES OF FEMALE UNDERGRADUATES IN PEDAGOGICAL UNIVERSITIES

The current paper presents an analysis of long-term researches on stimulated development of coordination skills (in particular adroitness) of female undergraduates in pedagogical universities.

The method of coordination skills development is based on the concept of providing the optimal level of muscle activity i.e 1-2 hours exerciseload during daily outdoor activities. The method of adroitness development includes the complex of exercises on motor activity, which focus on the coordination indexes growth. For this purpose, the system of testing and evaluation criteria have been applied which result in objective measuring of adroitness increment according to its main kinds.

Considerable attention has been paid to the diversity of muscular load, based mainly on the physical education curriculum for university female undergraduates.

The research showed that adroitness is a complex coordination skill that has different manifestations and varieties. Their improvement requires the use of the set of exercises. Creative motor exercises require different conditions for their implementation, and also there is a need for appropriate evaluation criteria. The research data indicate that the adroitness skill is necessary to develop according to its kinds and manifestations, which requires improvement of the current development methods.

Key words: physical education, coordination skills, adroitness.

Стаття надійшла до редакції 30.08.2015 р.