**Лекция № 63-64 по ТС**

**Развитие ловкости спортсмена. Методика воспитания ловкости**

**Понятие**

***Ловкост***ь - это способность человека выполнять сложные движения. В старину ловкими считались охотники и рыбаки, которые могли принести домой много пойманной добычи. Суть понятия сводилась к точности движений, их координации и скорости выполнения. Стоит отметить, что и по сей день эти факторы являются определяющими, когда речь заходит о рассматриваемом понятии.

Люди стараются усовершенствовать навык ловкости во время занятий физической культурой. Перед тем как выполнять упражнения, рекомендуется пройти полное медицинское обследование и убедиться в том, что вы здоровы. Что такое ловкость? Данное понятие можно охарактеризовать как быструю смену положения тела без нарушения координации. Чтобы определить уровень навыка, попробуйте пробежать челночным бегом. Результат скажет сам за себя, и таким образом вы сможете определить уровень физической подготовки.

Быть ловким - сложная задача, и далеко не каждый может похвастать таким качеством. Изменение скорости движения предполагает задействование всех групп мышц. Существуют отдельные упражнения для тренировки основных групп, которые нужно использовать для улучшения навыка.

Ловкость и координационные качества являются фундаментом, на котором легко строить здание арсенала технических приёмов. Сначало немного общей теории (немного, по сравнению с полным объёмом информации), для полного осознания механизмов реализации качества в спортивной жизни и правильного понимания методики развития ловкости и  применения этих знаний в систематической тренировочной работе. Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

 Ловкость  — это   сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

**Ловкость - комплексное качество, которое позволяет:**

**-**быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации

- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично

- **точно** выполнять  движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся  условиях

- рационально и экономно решать двигательные задачи

- быстро и качественно овладевать новыми движениями  и/или    быстро их перестраивать

**Ловкость, как  двигательное качество,** включает в себя:

- координационные способности  (согласование и перестроение движений,

    дифференцирование усилий, мышечная координация,  произвольное расслабление)

- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания)

-  чувства (равновесия,  времени и пространства,  ориентации,  ритма)

Для того чтобы качественно и эффективно достичь высокого уровня ловкости, надо работать над   развитием и совершенствованием всех частей составляющих это физическое качество.

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет на­иболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двига­тельные задачи, надо быть сильным, быстрым, вынос­ливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обла­дать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.
Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.

**Виды и  степени развития ловкости.**

Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.

Различают ловкость:

- общую

- специальную

- прыжковую

- акробатическую

- скоростную.

**Степени ловкости.**

Различают три степени ловкости.

Первая - характеризуется пространственной точностью и координированностью движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

Третья - высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

**Периодизация развития ловкости.**

Ловкость развивается довольно медленно и надо настраиваться на то, что в течение нескольких лет потребуется планомерная, целенаправленная и систематическая работа.

Наибольшие сдвиги в координации движений наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 – 13 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы. Структура мозга 2 – 8 летнего ребенка уже почти идентична структуре мозга взрослого человека. С 7 до 12 лет происходит быстрое развитие двигательного анализатора, улучшается дифференцировочная способность зрительного анализатора. В 8 – 12 лет лабильность нервно–мышечной системы достигает уровня, близкого к уровню взрослого организма.

Таким образом,  мы должны целенаправленно развивать ловкость   с 6-7 лет и работать над этим качеством постоянно, вводя в тренировочный процесс все новые, более сложные упражнения, выполнять как можно больше упражнений для воспитания координации движений.

В разные возрастные периоды наблюдается неравномерность в развитии отдельных видов координационных способностей, (которые к 15-16 годам практически достигает уровня показателей взрослого человека) что необходимо учитывать при составлении стратегического плана развития ловкости.

Периодизация развития ловкости как физического качества не имеет однозначного мнения в методической литературе. Высокий возрастной порог начала развития ловкости по всей видимости связан с практикой начала систематических и организованных (официальных) занятий спортом. Только недавно (несколько лет назад) началось привлечение к тренировкам в спортивных школах 3-5 летних детей.

Нельзя пускать вопросы развития ловкости и координационных качеств на "самотёк". Родители, которые заинтересованы в успешной спортивной карьере своих детей должны самостоятельно и целенаправленно помогать своему ребёнку достигнуть максимального уровня развития этих физических качеств начиная с самого младшего возраста. И начинать можно с 2-3 лет.

**Методы и способы развития ловкости.**

Комплексность ловкости, как физического качества, требует гармоничного   развития  всех   её составных частей:

**-  координационных способностей:**

- перестроение и/или переключение движений;

- двигательная точность;

- умение различать темп и амплитуду движений;

- прогнозирование   положения движущегося   предмета в   момент       времени;

 - дифференцирование пространственных, временных и силовых   параметров движения.

**- чувства:**

 равновесия:  - статическое,                      - динамическое;

- совершенствования вестибулярного аппарата;

- «ловкой» быстроты;

- частоты движений;

- способность к изменению ритма;

- пространственное ориентирование;

-   мышечное чувство;

-  чувства времени и пространства;

**- реакции:**

- зрительно-моторные;

- переключение внимания.

Эффективность  в  развитии ловкости, определяется:

 - правильной пропорцией развития  перечисленных качеств и умений, в зависимости от сенситивного периода развития этих качеств на разных периодах спортивной подготовки;

- целенаправленной тренировочной работой.

Комплексность в подходе к развитию ловкости заключается в том, что в оперативное планирование занятий этим качеством, надо гармонично включать упражнения из всех составных частей ловкости.  Т. е. составляя план тренировок,    систематически включаем в неё  не только отдельные упражнения,  но и  комплексы  по развитию составляющих частей.

Развитие ловкости представляет собой «комплекс  комплексов», а не набор отдельных упражнений. На отдельных тренировочных отрезках, можно уделять внимание только одному  направлению (например, применять только упражнения по развитию чувства равновесия). Но это можно делать только на небольшом промежутке времени, при решении задачи по «ударному» развитию этого качества.

Физические упражнения, применяемые для развития ловкости, делятся на три группы:

1. Упражнения, в которых нет стереотипных движений,  и которые имеется элемент внезапности

2. Упражнения, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений.

3. Упражнения  в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания

- варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

- регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий

Главное для развития ловкости – разнообразие движений. В индивидуальных занятиях разнообразие движений достигается благодаря периодической смене упражнений.        Одни и те же развивающие упражнения в зависимости от характера, дозировки, темпа, величины преодолеваемого сопротивления, вариативности,  амплитуды и наличия новизны, могут быть направлены на развитие разных качеств.