***Всероссийское издание «Портал образования»***

***РЕФЕРАТ***

***Тема:***

***«Методика развития ловкости»***

*Государственное автономное учреждение дополнительного образования Ямало-Ненецкого автономного округа "Детско-юношеская спортивная школа по национальным видам спорта"*

*Реферат представил:*

***Кропотов Александр Сергеевич***

*Должность:*

*«Заместитель директора по спортивной работе»*

***18 марта 2018 г.***

***г. Салехард, Ямало- Ненецкий автономный округ,***

***Российская Федерация***

***Содержание***

***1.***[***Введение***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.gjdgxs)***.*** [***Определение ловкости. Координационные способности (КС).***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.30j0zll)

***2.Основная часть. Развитие координационных способностей. Применение инноваций.***

***-***[***Цель, задачи и основные положения развития КС***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.1fob9te)***.***

***-***[***Средства, методы и методические приемы***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.3znysh7)***.***

***-Направленное совершенствование специфических координационных способностей.***

[***Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.tyjcwt)

[***Способность к ориентированию в пространстве.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.3dy6vkm)

[***Способность сохранять равновесие.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.1t3h5sf)

[***Чувство ритма.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.4d34og8)

[***Способность к перестроению двигательных действий.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.2s8eyo1)

[***Статокинетическая устойчивость.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.17dp8vu)

[***Способность к произвольному мышечному расслаблению.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.3rdcrjn)

[***Способность к реакции.***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.26in1rg)

***3. Заключительная часть: выводы.***

***4.***[***Литература***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.lnxbz9)***.***

**1. *Введение.*** [***Определение ловкости. Координационные способности (КС).***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.30j0zll)

В реферате систематизирован материал по методике развития ловкости, приведены примеры подходов в ряде видов спорта. Цель реферата – сбор материала для выборочного использования в тренировочном процессе по виду спорта «Северное многоборье».

Вся человеческая деятельность, интеллект, труд, чувства, общение, эмоции побуждаются к жизни движениями. Установлено, что потребность в движении сложилась в ходе эволюционного развития человека. Выполняя те или иные двигательные действия, он проявляет в них свои способности, отличающиеся качественным своеобразием. Так, характеризуя отдельные способности человека, говорят, что он сильный, ловкий, выносливый и т.п. По существу, в этих характеристиках проявляются физические способности, которые в научной и методической литературе часто называются физическими качествами. Хотя эти понятия не тождественны, традиционно в практической деятельности их используют как аналоги. Существуют противоречивые и похожие по сути определения физических качеств (способностей). Так, одни считают, что физические качества – это врожденные морфофункциональные способности, благодаря которым возможна физическая активность, проявляемая в целесообразной двигательной деятельности. Другие определяют их как развитие врожденных задатков, базирующихся на психофизиологических и морфологических особенностях организма. Ю.Ф. Курамшин (1999) дает следующее определение: «Физические способности – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения».

Проблема физических (двигательных) способностей - одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания и спорта и одновременно предмет непрекращающихся дискуссий. Она становится все более важной для практики воспитания всесторонне развитой личности, так как непосредственно связана с целым комплексом проблем: подготовкой обучающегося к жизни, труду и защите родины, выбором профессии в соответствии со склонностями и способностями, ориентацией и отбором для занятий определенными видами спорта. Во всех, используемых для развития ловкости упражнениях, необходимо делать акцент на каждом из главных признаков ловкости: правильности, быстроте, рациональности, находчивости. При этом п р а в и л ь н о с т ь движений необходимо развивать, начиная с самых первых шагов их освоения, когда ещё возможно сознательное вмешательство в те элементы движения, которые затем автоматизируются и уйдут из под контроля сознания. Пока движение еще не освоено, можно сделать снисхождение по части скорости или силы, но ни в коем случае в отношении правильности и точности.

Из двух вариантов выполнения хорошо освоенного движения более ловким будет определён тот, в котором движение было выполнено б ы с т-

р е е. При целенаправленном воздействии на быстроту движений она поддаётся существенному улучшению. Опыт показывает, что при определённых условиях, заметному улучшению поддаётся даже время простой двигательной реакции. Тем более можно существенно повысить скорость сложных двигательных реакций.

Наряду с улучшением абсолютных показателей быстроты для ловкости ещё большее значение имеют психологические аспекты быстроты, например, такие как: быстрота проявления находчивости, быстрота проявления решимости и т. п. Поэтому при развитии ловкости следует делать акцент именно на эти проявления быстроты.

Р а ц и о н а л ь н о с т ь движений, в отличии от правильности, точности и быстроты, не является обобщённым свойством. Она неотделима от конкретных движений и в отличии от указанных свойств, для которых характерен широкий перенос, очень мало склонна к переносам. В отличии от ранее рассмотренных свойств, рациональность движений совершенствуется уже на завершающих этапах формирования навыка - фазах стандартизации и стабилизации. Углублённое совершенствование движений в этом направлении должно осуществляться уже после фазы автоматизации, когда движение уже обладает достаточной устойчивостью против различных сбивающих воздействий. В этих условиях продолжение настойчивой работы по совершенствованию движений создаёт наиболее благоприятные условия для повышения экономичности и рациональности автоматизмов,а следовательно, и движения в целом.

Н а х о д ч и в о с т ь представляет собой главное ядро двигательной ловкости. Именно в связи с этим свойством ловкости больше всего существует предрассудков о врождённости и «невоспитуемости» этого качества. Однако, несмотря на действительно имеющие место различия в исходном уровне состояния этого свойства у разных людей, это не означает его невоспитуемости. Наоборот, точно известно, что находчивость в движениях прямо зависит от накопленного человеком двигательного опыта. Наличие в двигательном арсенале человека самых разнообразных двигательных навыков и умение ими пользоваться в самых разнообразных и неожиданных обстоятельствах, является главным условием развития находчивости, изворотливости, двигательной инициативности. Таким образом, главными критериями оценки координационных способностей считают следующие четыре основных признака: правильность, быстроту, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики.

Для эффективного совершенствования этих свойств ловкости необходимо на завершающих этапах работы по совершенствованию движений преднамеренно вводить в этот процесс всевозможные осложнения условий. Постепенно такие осложнения превращаются в упражнения, позволяющие предвидеть всё большее количество возможных неожиданностей и, тем самым, способствовать развитию двигательной находчивости - стержневому свойству ловкости.

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимает ловкость, развитию которой уделено большое внимание в новых программах физического воспитания учащихся. 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. То, что называют ловкостью, не является чисто физическим качеством, как, например, сила, выносливость или быстрота. Говоря об этом качестве, трудно определить: чего в нём больше - физического или психического. Она образует, как бы, мостик к умственной деятельности и представляет собой концентрат жизненного опыта в области двигательной активности. Именно поэтому ловкость, нередко повышается с годами, в то время, как другие физические качества заметно снижаются и деградируют.

На основании представленных предварительных замечаний можно в наиболее обобщённом виде определить л о в к о с т ь как комплексную психомоторную способность, обусловливающую качество управления движениями. Её часто называют “царицей” управления движениями. Вместе с тем, ловкость отличается большой специфичностью своего проявления. Человек может отличаться удивительной ловкостью в гимнастических упражнениях и быть крайне неловким в спортивных играх и наоборот.

Вместо существующего основного термина «ловкость», оказавшегося очень многозначным, нечетким и «житейским», ввели в теорию и практику термин координационные способности (КС), стали говорить о системе таких способностей и необходимости дифференцированного подхода к их развитию. Многочисленные исследования последних десятилетий показали, что различные виды координационных проявлений человека в физическом воспитании, спорте, трудовой и военной деятельности, быту - достаточно специфичны.

В современных условиях возрастает значение таких качеств человека, как способность быстро ориентироваться в пространстве, тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Координационные способности включают в себя также такие понятия, как чувство ритма, способность произвольно расслаблять мышцы, умение быстро и целесообразно действовать в изменяющихся условиях, способность сохранять равновесие и др.

При осуществлении гимнастических, метательных движений, спортивно-игровых двигательных действий, исполнители отличаются разными координационными возможностями как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому в самом общем виде под координационными способностями понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и регулированию им.

***2.Основная часть. Развитие координационных способностей.***

В процессе развития ловкости используются инновации: игровые и здоровьесберегающие технологии. Так же целесообразно вводить разнообразные средства и методические приёмы, стимулирующие проявление характерных для этого качества свойств. Упражнения, применяемые с целью развития этого качества, должны соответствовать следующим основным требованиям: они должны быть сложными, новыми для данного занимающегося, предполагать возможность неожиданного изменения условий решения двигательной задачи. Даже очень сложные, но уже хорошо освоенные движения, способствуют лишь поддержанию ловкости на достигнутом уровне, но не её дальнейшему эффективному развитию.

Наибольшее распространение в практике развития ловкости получили следующие методические приёмы:

• выполнение движений из необычных исходных положений;

• изменение скорости или темпа движений;

• зеркальное выполнение движений;

• изменение способов выполнения упражнения;

• усложнение упражнения дополнительными движениями;

• изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;

• изменение характера противодействия партнёров при выполнении парных или групповых упражнений и др. Наряду с методическими приёмами (зеркальное выполнение движений и др.), основным средством развития ловкости является направленное совершенствование специфических координационных способностей, таких как:

1.[Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.tyjcwt).

2.[Способность к ориентированию в пространстве.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.3dy6vkm)

3.[Способность сохранять равновесие.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.1t3h5sf)

4.[Чувство ритма.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.4d34og8)

5.[Способность к перестроению двигательных действий.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.2s8eyo1)

6.[Статокинетическая устойчивость.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.17dp8vu)

7.[Способность к произвольному мышечному расслаблению.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.3rdcrjn)

8.[Способность к реакции.](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.26in1rg)

Методы и приёмы развития ловкости совпадают с методическими подходами в формировании координационных способностей, т.е. развитие координационных способностей имеет прямую связь с развитием ловкости. Различаются специальные координационные способности:

во всевозможных циклических (ходьба, бег, ползание, лазанье, перелезание, плавание, локомоции на приспособлениях: коньки, велосипед, гребля и др.) и ациклических двигательных действиях (прыжки);

в нелокомоторных движениях тела в пространстве (гимнастические и акробатические упражнения);

в движениях манипулирования в пространстве отдельными частями тела (движения указания, прикосновения, укола, обвода контура и т.п.);

в движениях перемещения вещей в пространстве (перекладывание предметов, наматывание шнура на палку, подъем тяжестей);

в баллистических (метательных) двигательных действиях с установкой на дальность и силу метания (толкание ядра, метание гранаты, диска, молота);

в метательных движениях на меткость (метания или броски различных предметов в цель, теннис, городки, жонглирование);

в движениях прицеливания;

в подражательных и копирующих движениях;

в атакующих и защитных двигательных действиях единоборств (борьба, бокс, фехтование);

в нападающих и защитных технических и технико-тактических действиях многих подвижных и спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, хоккей с мячом и шайбой и др.).

К наиболее важным специфическим координационным способностям относятся способности к точности воспроизведения дифференцирования, отмеривания и оценки пространственных, временных и силовых параметров движений; к равновесию, ритму, быстрому реагированию, ориентированию в пространстве, быстрой перестройке двигательной деятельности, а также к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости, связи или соединению.

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщение, составляет понятие «общие координационные способности». Под общими координационными способностями следует понимать потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулированию различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. КС существуют и проявляются в процессе выполнения реальных двигательных действий (или конкретных видов деятельности, например, спортивно-игровой). Специальные КС - это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Необходимо различать элементарные и сложные КС. Элементарными являются КС, проявляемые в ходьбе и беге, а более сложными - в единоборствах и спортивных играх. Относительно элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений и более сложной - способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения обстановки.

Цель, задачи и основные положения развития КС.

Если тренер осуществляют целенаправленное развитие и совершенствование КС с раннего возраста, то этом случае дети и спортсмены:

значительно быстрее и рациональнее овладевают различными двигательными действиями;

на более высоком качественном уровне усваивают новые и легче перестраивают старые тренировочные программы;

быстрее продвигаются к высотам спортивного мастерства и дольше остаются в большом спорте;

успешнее совершенствуют спортивную техники и тактику;

легче справляются с заданиями, требующими высокого уровня психофизиологических функций в сенсомоторной и интеллектуальной сферах;

приобретают умение рационально и экономично расходовать свои энергетические ресурсы;

постоянно пополняют двигательный опыт;

испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

Цель развития КС состоит в оптимизации двигательной (в том числе координационной) подготовленности детей, подростков и юношей к жизни, трудовой деятельности, службе в армии, что особенно актуально для практики воспитания всесторонне развитой личности в современных условиях.

Общими задачами развития КС у детей 6-17 лет являются:

систематическое освоение новых двигательных действий (обще- и специально-подготовительных координационных упражнений), совершенствование и адекватное применение их в вариативных условиях с целью разностороннего развития специальных КС;

развитие специфических КС: способностей к ориентированию в пространстве, к точности дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, к ритму, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной и профессиональной деятельности;

совершенствование психофизиологических функций анализаторов движений, связанных с управлением и регулировкой двигательных действий.

Задачи развития КС в группах начальной подготовки:

обеспечение широкого координационного базиса - фонда новых двигательных умений и навыков, рекомендованных программой для освоения в группах начальной подготовки, и на этой основе развитие различных КС, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических и акробатических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных играх и спортивно-игровых двигательных действиях;

воспитание специфических КС, прежде всего способностей к точному воспроизведению и дифференциации параметров движений, к равновесию и ритму;

выработка общих восприятий движений в виде чувства пространства, времени, дозирования мышечных усилий; сенсомоторных реакций, формирование речемыслительных и интеллектуальных процессов, двигательной памяти и представления движений.

Задачи развития КС для групп тренировочного этапа:

расширение координационного базиса - фонда новых двигательных умений и навыков развития КС;

дальнейшее развитие специфических КС, прежде всего способностей к ритму, ориентированию в пространстве, равновесию и произвольному расслаблению мышц;

-        воспитание не только общих, но и специализированных психофизиологических функций, в частности специализированных восприятий или чувств (мяча, дистанции, снаряда); сенсомоторных реакций (быстрота и правильность реагирования), мнемических и интеллектуальных процессов (оперативная двигательная память, быстрота и рациональность мышления в спортивных играх, единоборствах) и др.

Задачи развития КС для групп спортивного совершенствования:

-        дальнейшее обогащение двигательного опыта и повышение координационного базиса - фонда новых умений и навыков, рекомендованных программой;

обеспечение высокого уровня разностороннего развития различных КС с преимущественной направленностью воздействий на КС в ациклических локомоциях, метательных двигательных действиях на силу и точность, в единоборствах и спортивных играх;

разностороннее развитие специфических КС, относящихся к конкретным видам спорта, прежде всего способностей связывать воедино двигательные акты и преобразовывать выработанные формы действий или переключаться от одних требований к другим в соответствии с меняющимися условиями, а также развитие способностей к произвольному расслаблению мышц и статокинетической устойчивости;

-        совершенствование психофизиологических функций (сенсорных, сенсомоторных и интеллектуальных), относящихся к определенным видам спортивной и трудовой деятельности.

Средства, методы и методические приемы

В качестве средств развития КС можно использовать разнообразные упражнения (двигательные действия), если они:

связаны с преодолением координационных трудностей;

требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях;

являются новыми и необычными для исполнителя;

хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.

Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными.

Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений.

Условно общеподготовительные координационные упражнения можно разделить на:

а)        обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений. Сюда входят новые упражнения или варианты, рекомендованные программой;

б)        увеличивающие двигательный опыт. К ним можно отнести одиночные и парные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами, лентами, булавами); относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны;

в)        общеразвивающие (элементы гимнастики и акробатики, упражнения в беге, прыжках и метаниях, подвижные и спортивные игры с высокими требованиями к координации движений);

г)        с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие оптимальное управление и регуляцию двигательных действий.

Круг специально-подготовительных координационных упражнений ограничен спецификой избранного вида спорта. К ним относятся:

а)        подводящие, способствующие освоению и закреплению технических навыков (формы движений) и технико-тактических действий того или иного вида спорта;

б)        развивающие, направленные главным образом на воспитание КС, проявляющихся в конкретных видах спорта.

в)        развивающие и совершенствующие специфические КС: к ориентированию в пространстве, кинестезическому дифференцированию (параметров движений), ритму, сохранению равновесия, вестибулярной устойчивости и др., которые имеют особо важное значение для отдельных видов спортивной и трудовой деятельности;

г)        вырабатывающие специализированные восприятия (чувство планки, оружия, снаряда, мяча, воды и др.); сенсомоторные реакции (в боксе, фехтовании, борьбе, спортивных играх); мнемические (оперативная двигательная память) и интеллектуальные процессы (быстрота и качество оперативного мышления, способность к предвидению изменения ситуации в ограниченном интервале времени, инициативность и самостоятельность в спортивных играх или единоборствах); речемыслительные процессы (проговаривание вслух и про себя с одновременным осмысливанием конкретных кинестезических (мышечно-двигательных) ощущений и других характеристик двигательных действий, которые имеют место при их выполнении); идеомоторные реакции (представление движений данного вида спорта в целом или отдельных частей, параметров этих движений, например пространственных).

В преобразованном виде общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений (особенно единоборств, подвижных и спортивных игр), которые являются действенным средством воспитания определенных КС, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного их проявления. Разумеется, в процессе соревновательных упражнений (или что в известном смысле тождественно понятию «вид спорта»), а также игровых заданий у участника развиваются не только координационные, но кондиционные и умственные способности, совершенствуются определенные навыки и умения, волевые качества. Поэтому соревновательные и игровые упражнения - это комплексное средство развития и совершенствования самых разнообразных свойств личности, куда относятся психомоторные (и координационные) способности.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на тренировке выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. Первые используют для развития КС спортсменов при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно лишь после ряда повторений их в относительно стандартных условиях.

Методы вариативного (переменного) упражнения для формирования КС можно представить в двух основных вариантах: методы строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования.

К первым можно отнести 3 группы методических приемов.

1-я группа - приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а)        изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения, езда на лыжах в упражнении «слалом», прыжки «с кочки на кочку» и т.п.);

б)        изменение силовых компонентов; чередование метаний при использовании снарядов разной массы на дальность и в цель; прыжки в длину или вверх с места в полную силу, вполсилы, в одну треть силы и т.п.);

в)        изменение скорости или темпа движений (выполнение общеразвивающих упражнений в обычном, ускоренном и замедленном темпе; прыжки с разбега в длину или через планку с повышенной скоростью; броски в корзину в непривычном темпе - ускоренном или замедленном и т.п.);

г)        изменение ритма движений (разбега в прыжках в длину или высоту, бросковых шагов в метании малого мяча или копья, в баскетболе или ручном мяче и др.);

д)        изменение исходных положений (выполнение общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений в положении стоя, лежа, сидя, в приседе и др.; бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа, из упора лежа и т.д.; прыжки в длину или глубину из положения стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

е)        варьирование конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля - сидя; бросок вверх из и.п. сидя, ловля - стоя; бросок вверх из и.п. лежа, ловля - сидя или стоя и т.п.);

ж)        изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения на уменьшенной площадке, метание диска, толкание ядра из уменьшенного круга; выполнение упражнений в равновесии на уменьшенной опоре и т.п.);

з)        изменение способа выполнения действия (метание тынзяна на хорей, прыжки в высоту и длину при использовании разных вариантов техники прыжка; совершенствование техники бросков или передач мяча при целенаправленном изменении способа выполнения приема и т.п.).

2-я группа - приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а)        усложнение привычного действия добавочными движениями (ловля мяча с предварительным хлопком в ладоши, поворотом кругом, прыжком с поворотом и др.; спорные прыжки с дополнительными поворотами перед приземлением, с хлопком руками вверху, с кругом руками вперед и др.; подскоки на двух ногах с одновременными движениями рук и т.п.);

б)        комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных общеразвивающих упражнений без предметов или с предметами в новую комбинацию, выполняемую с ходу; соединение хорошо освоенных акробатических или гимнастических элементов в новую комбинацию; включение вновь разученного приема единоборства или игры в состав уже разученных технических или технико-тактических действий и т.п.);

в) «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега; метание снарядов «неведущей» рукой; выполнение «бросковых» шагов в баскетболе, ручном мяче с другой ноги; передачи, броски и ведение мяча «неведущей» рукой и т.п.).

3-я группа - приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направление и пределы варьирования:

а)        использование различных сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительному сигналу, мгновенный переход от атакующих действий к защитным по звуковому сигналу, и наоборот, и т.п.);

б)        усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя мячами одинаковой и разной массы двумя и одной рукой и т.п.);

в)        выполнение освоенных двигательных действий после «раздражения» вестибулярного аппарата (упражнения в равновесии сразу после кувырков, вращений и т.п., воздействующие на вестибулярный аппарат; броски в кольцо или ведение мяча после акробатических кувырков или вращений и т.п.);

г)        совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (совершенствование техники бега с палкой, ходьбы на лыжах, коньках на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков в баскетболе после каждой серии интенсивных игровых заданий и т.п.);

д)        выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо в условиях плохой видимости или в специальных очках; общеразвивающие упражнения и упражнения в равновесии с закрытыми глазами; прыжки в длину с места на заданное расстояние и метание на точность с закрытыми глазами и т.п.);

е) ведение заранее точно обусловленного противодействия партнера в единоборствах и спортивных играх (отработка финта только «на проход вправо» или «на бросок - проход» к щиту справа или слева от опекуна; заранее оговоренных, индивидуальных, групповых или командных атакующих и защитных тактических действий в спортивных играх; заранее принятой и оговоренной тактики в единоборствах и т.п.).

Методы не строго регламентированного варьирования содержат следующие примерные приемы:

а)        варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий в проведение игры в волейбол, баскетбол, ручной мяч, футбол в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу; выполнение упражнений, например, прыжковых, на непривычной опорной поверхности и т.п.);

б)        варьирование, связанное с использованием в тренировке непривычных снарядов, инвентаря, оборудования (технические приемы игры разными мячами; прыжки вверх через планку, веревочку, резинку, «забор» и др.; гимнастические задания на незнакомых снарядах и т.п.);

в)        осуществление индивидуальных, групповых и командных атакующих и защитных тактических двигательных действий в условиях не строго регламентируемых взаимодействий противников или партнеров. Это так называемое свободное тактическое варьирование (отработка технических приемов и тактических взаимодействий, комбинаций, возникающих в процессе самостоятельных и учебно-тренировочных игр; выполнение различных тактических взаимодействий с разными соперниками и партнерами; проведение вольных схваток в борьбе и т.п.);

г)        игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов. Его можно назвать состязанием в двигательном творчестве (соперничество в оригинальности построения новых движении и связок у акробатов, гимнастов, прыгунов в воду и на батуте и др.; «игра скоростей» - фартлек; игровое соперничество в искусстве создания новых вариантов индивидуальных, групповых и командных тактических действий в спортивных играх; упражнения на гимнастических снарядах в порядке оговоренного соперничества с партнерами и т.п.).

При применении методов вариативного (переменного) упражнения необходимо учитывать следующие основные правила;

использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;

многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнения отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Для развития КС (особенно специфических, относящихся к конкретным видам спорта) в современной практике физического воспитания школьников все шире применяют так называемые специализированные средства, методы и методические приемы. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении и регулировке движений.

К названным специализированным средствам и методам можно отнести:

средства киноциклографической и видеомагнитофонной демонстрации, позволяющие анализировать технику спортивных движений;

метод идеомоторного упражнения, состоящий в попытке мысленного воспроизведения или воссоздания четких двигательных ощущений и восприятий двигательного действия в целом или отдельных его характеристик (например, пространственных параметров, решающих звеньев, фаз этих действий) перед выполнением движения;

средства и методические приемы лидирования, избирательной демонстрации и ориентирования, позволяющие выполнять упражнения под звуко- или светолидер, воссоздать пространственные, временные и ритмические характеристики движений и воспринять их зрительно, на слух или тактильно и т.д.;

приемы и условия направленного «прочувствования» движений, основанные на применении специальных тренажерных устройств, которые позволяют прочувствовать отдельные параметры движений (например, пространственные, динамические, временные или их совокупность);- некоторые методы срочной информации, основанные на применении технических устройств, автоматически регистрирующих параметры движений и срочно сигнализирующих о нарушении отдельных из них.

Направленное совершенствование специфических координационных способностей.

Специфически проявляющиеся КС разнообразны, как и виды предметно-практической и спортивной деятельности человека. Среди них выделяют важнейшие или «фундаментальные» КС. К ним относятся способности к кинестезическому дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции и ритму. Указанные КС являются наиболее значимыми и универсально представленными в различных видах трудовой, оборонной и спортивной деятельности, а также в быту. Именно целенаправленному развитию и совершенствованию этих способностей следует уделять первоочередное внимание в процессе физического воспитания.

*Способности, основанные на проприорецептивной чувствительности.*Исследования показали, что способности, основанные на проприорецептивной чувствительности (мышечное чувство), достаточно специфичны. Это способности к воспроизведению, оценке, отмериванию, дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений.

Способности к воспроизведению, оценке, отмериванию и дифференцированию параметров основаны преимущественно на точности и тонкости двигательных ощущений и восприятий, выступающих нередко в сочетании со зрительными и слуховыми.

В каждом виде спорта и физических упражнений мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Это зависит от своеобразия координации условий окружающей среды; используемых снарядов. Специализированные восприятия в спортивной деятельности иначе называются чувствами. Наиболее известны чувства: дистанции - у фехтовальщиков и боксеров; времени - у бегунов, велосипедистов, лыжников, конькобежцев, пловцов; льда - у конькобежцев; мяча - у волейболистов, баскетболистов, футболистов; снега - у лыжников и биатлонистов; снаряда - у гимнастов; ковра - у борцов; воды - у пловцов и т.д. Из этого следует, что способности к воспроизведению, дифференцированию, отмериванию и оценке пространственных, временных и силовых параметров движений, действий или деятельности в целом, основанные на точности и тонкости специализированных восприятий («чувств»), весьма разнообразны, носят специфический характер и развиваются в зависимости от особенностей определенного вида спорта.

Задания на точность воспроизведения эталонных пространственных, временных, пространственно-временных и силовых параметров шире представлены в физических упражнениях с относительно стандартной кинематической структурой (акробатические, гимнастические, общеразвиващие упражнения и др.). Примерами их могут быть: задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов, ходьба или бег по разметкам и (или) за заданное время; повторные передачи или броски мяча (снаряда) по одной и той же траектории на одинаковое расстояние и т.п.

Задания на точность дифференцирования параметров движений, как правило, наиболее трудные для исполнителя. Они должны выполняться либо по методике «контрастных заданий», требующих относительно грубых дифференцировок, либо по методике «сближаемых заданий», где необходимы тонкие дифференцировки. Суть методики «контрастных заданий» состоит в чередовании выполнения определенных упражнений, резко различающихся по какому-либо параметру. Например: а) чередование бросков мяча в кольцо с 6 и 4 м, с 4 и 2 м; б) чередование передач мяча на точность в футболе с 25 и 15 м, 30 и 20 м; в) прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его; г) толкание ядра на 8 и 5 м, 6 и 4 м; д) чередование бега на 30-60 м с максимальной скоростью и половиной ее; е) принятие руками положений угла 90 и 45' и т.п. «Сближаемые задания»: а) принятие руками положений угла 90 и 75', 90 и 80' и т.п.; прыжки в длину с места (с открытыми и закрытыми глазами) на 140 и 170 см, 140 и 160 см; поочередные броски мяча в кольцо с линии штрафного броска и с расстояния на 10-20 см ближе или дальше от этой линии; чередование ударов по воротам с одних и тех же или близких друг другу расстояний при изменении размеров поражаемого пространства и угла попадания.

*Способность к ориентированию в пространстве.*Под способностью к ориентированию в пространстве понимают умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Эту способность человек проявляет в соответствующих условиях какой-либо конкретной деятельности (на площадке для игры в волейбол, теннис, баскетбол, футбольном или гандбольном поле, борцовском ковре, ринге, на гимнастических снарядах и др.) и по отношению к движущемуся объекту (партнеры, соперники, мяч и др.). Из этого следует, что способность к ориентированию в пространстве специфично проявляется в каждом виде спорта. Ее проявление и развитие в значительной мере зависит от быстроты восприятия и оценки пространственных условий действия, которая достигается на основе комплексного взаимодействия анализаторов, среди которых ведущая роль принадлежит зрительному.

Конкретное содержание этих заданий и методика их применения имеют свои особенности в зависимости от вида спорта, возраста, степени координационной и физической подготовленности. Наиболее типичными упражнениями на ориентирование в пространстве могут быть:

бег по сильно пересеченной местности с преодолением всевозможных препятствий, установленных в зале или на спортивной площадке, по лабиринту и т.п.;

ходьба, бег и ведение мяча (рукой, ногой) по линиям и разметкам;

прыжки на точность и всевозможные метания в цель;

прыжки через гимнастические круги, палки, расположенные на различном расстоянии друг от друга, прыжки с поворотом на установленное количество градусов;

гимнастические упражнения на снарядах, требующие принятия необычного положения тела, например, вниз головой;

отдельные борцовские приемы;

почти все игровые упражнения (особенно с несколькими мячами и участниками);

групповые и командные спортивно-игровые упражнения тактического характера.

*Способность сохранять равновесие.*Способность сохранять устойчивость позы (равновесие) в тех либо иных положениях тела или по ходу выполнения движений имеет жизненно важное значение, так как выполнение даже относительно простых движений требует достаточно высокого уровня развития органов равновесия.

Проявления равновесия разнообразны. В одних случаях нужно сохранять его в статических положениях (стойки на одной ноге в положении «ласточка», стойки на руках и т.п. в гимнастике и акробатике; позы прицеливания в стрельбе; исходные положения в прыжках в воду; при подъеме штанги) - статическое равновесие; в других - по ходу выполнения движений (в ходьбе и беге по бревну или другому узкому предмету, в беге на коньках, ходьбе на лыжах и т.д.) - динамическое равновесие. Различают третью форму равновесия - балансирование предметами и на предметах, например, балансирование гимнастической палкой, стоящей на ладони; удержание кубика на голове, шарика на ракетке, стоя на месте или в движении; удержание равновесия, стоя на валике, на катящейся бочке и т.п.

Основной путь совершенствования способности сохранять равновесие - выполнение последовательно усложняющихся заданий (упражнений в статическом и динамическом равновесии).

*Чувство ритма.*В спортивной практике под чувством ритма обычно понимают способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменившимися условиями. Чувство ритма выражается в точном воспроизведении направления, скорости, ускорения, частоты и других характеристик движений. Ритм отражает степень точности прилагаемых усилий, чередование фаз напряжения и расслабления. Чем выше чувство ритма, тем точнее воспроизводится направление, скорость, частота движений, тем правильнее расставляются акценты - своевременно осуществлять усилия и ускорения. Чувство ритма позволяет точно определить минимальное изменение темпа движений и воспроизвести это в повторных попытках. Основная задача при развитии чувства ритма состоит в поиске индивидуальных оптимальных ритмов двигательных действий.

Для повышения чувства ритма и улучшения способности сознательно управлять им особенно эффективно специальное обучение с применением средств объективной срочной информации. Эффект в развитии чувства ритма достигается уже после 8-30 (в зависимости от вида спорта) целенаправленных тренировок.

Специальное обучение с применением средств объективной срочной информации позволяет значительно повысить чувство ритма и способность сознательно управлять им в определенных видах спорта. Методика, основанная на применении этих средств, как правило, включает следующую систему последовательно усложняемых заданий:

на поддержание определенной частоты движений;

на точное воспроизведение этой частоты в повторных попытках;

на минимальное изменение (вначале уменьшение, затем увеличение) частоты движений в последующих попытках.

После каждого такого задания учащиеся регистрируют время его выполнения и подсчитывают количество совершенных движений (шагов в беге на короткой дистанции, гребковых движений в плавании и т.д.) Затем они сверяют частоту своих движений с частотой, заданной педагогом, и с собственной субъективной оценкой частоты.

*Способность к перестроению двигательных действий.*Способность к перестроению - это умение быстро преобразовывать выработанные формы двигательных действий или переключаться от одних к другим соответственно меняющимся условиям, в теории и методике физического воспитания эта способность рассматривалась как одна из двух основных способностей, характеризующих ловкость.

Из определения этой способности следует, что для ее формирования наиболее пригодны упражнения, требующие быстрого, подчас мгновенного реагирования на внезапно меняющуюся обстановку. Это аналитические и синтетические координационные упражнения подвижных и спортивных игр, единоборств, слалома и других.

Как дополнительный путь развития этой комплексной способности, целесообразны задания, развивающие интеллектуальные, перцептивные и сенсомоторные процессы, а также воспитывающие такие волевые качества, как смелость, решительность, инициативность.

*Статокинетическая устойчивость.*Статокинетическая устойчивость, т.е. способность точно, стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений, - важная специфическая КС. Учащийся, отличающийся высокой статокинетической устойчивостью, способен сохранять стабильными пространственную ориентацию, функцию равновесия и в целом работоспособность при активных и пассивных перемещениях в пространстве. И наоборот, у человека, не отличающегося такой способностью, после достаточно сильных раздражений вестибулярного аппарата значительно снижаются показатели координации, в частности точность движений.

Данная способность имеет большое значение в повседневной жизни (езда на различных видах транспорта и др.), во многих видах спорта (северное многоборье, спортивная и художественная гимнастика, прыжки в воду, на батуте, акробатика, водные лыжи и др.), в трудовой деятельности (авиация, космонавтика и др.).

Улучшение статокинетической устойчивости на уроках физической культуры и в процессе занятий спортом должно идти посредством повышения общей физической подготовленности и разностороннего развития КС путем систематического применения упражнений, воздействующих на функции вестибулярного анализатора. Среди них следует назвать аналитические координационные упражнения: 1) наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в ходьбе и беге, в прыжках; 2) повороты: в ходьбе, в беге, в прыжках (на заданное и максимальное количество градусов, серийные); 3) вращения: в ходьбе, беге, прыжках; 4) акробатические упражнения (всевозможные кувырки, перекаты и т.п., в том числе с закрытыми глазами); 5) отдельные гимнастические упражнения на снарядах, предъявляющие повышенные требования к вестибулярному анализатору; 6) стойки на неустойчивой опоре.

Синтетические координационные упражнения, совершенствующие статокинетическую устойчивость, могут включать: 1) два и более вышеперечисленных заданий, например: а) из и.п. наклон вперед, 1-2 поворота, кувырок на мате, встать, выпрямиться, повторить то же (в зависимости от возраста и подготовленности можно выполнять до 10 поворотов и 10 кувырков), б) то же, но после этого постараться удержать равновесие, стоя на месте (статическое), или точно пройти по прямой (динамическое); 2) сочетание аналитических координационных упражнений на статокинетическую устойчивость со всевозможными другими упражнениями на КС (например, несколько кувырков подряд в сочетании с бросками на меткость, точность или с заданиями на равновесие и т.д.); 3) отдельные аналитические координационные упражнения на статокинетическую устойчивость во всевозможных полосах препятствий, в круговой тренировке, эстафетах.

Для направленного совершенствования функций вестибулярного аппарата применяются также упражнения с вращениями, выполняемые на различных снарядах (на подкидной доске, батуте, трамплине и т.п.) или с помощью специальных вращательных тренажеров (самодвижущиеся допинги, подвесные ренские колеса, центрифуги, кресла, в том числе электровращающиеся).

*Способность к произвольному мышечному расслаблению.*При целесообразном и экономичном выполнении спортивных двигательных действий в возбужденном, напряженном состоянии находятся только те мышечные группы, которые непосредственно заняты в выполнении этих действий, другие - расслаблены. Соответственно в оптимальном согласовании расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент и заключается межмышечная координация, которая связана с согласованностью и соразмерностью напряжения и расслабления отдельных мышц в целостном двигательном акте.

При выполнении определенных двигательных действий, в частности, сложных в координационном отношении, непривычных или осуществляемых впервые, непроизвольно повышается напряжение мышц, которые непосредственно не участвуют в данных движениях. Излишнее мышечное напряжение и недостаточное расслабление приводят к тому, что в спортивной практике обозначается как скованность (тела, движений, мышц) или в целом закрепощенность. Избыточное напряжение мышц, как правило, отрицательно сказывается на качестве и результатах выполнения всех упражнений: координационных, на выносливость, скоростных и силовых. В координационных упражнениях чрезмерное напряжение приводит к угловатости, а отсюда - и к неточности движений. Оно также влияет и на согласованность движений, что внешне проявляется в неуклюжести.

Преодолеть или снизить излишнее мышечное напряжение в процессе физического воспитания и спортивной тренировки можно разными путями в зависимости от разновидности мышечной напряженности (координационная, скоростная или тоническая).

Координационная напряженность, которой свойственно отсутствие полного расслабления мышц после их сокращения вследствие несовершенства двигательной координации, возникает, как правило, на этапе начального разучивания сложного двигательного действия. Эта естественная скованность последовательно преодолевается в результате рационально построенного процесса обучения. Тренировки должны быть насыщены адекватными координационными упражнениями на скорость, силу и выносливость.

Для борьбы с координационной напряженностью основным путем считают использование специальных упражнений на расслабление. Разделяют их по возрастающей сложности на 4 группы. В 1-ю включают упражнения, которые требуют быстрейшего перехода мышцы от напряженного к расслабленному состоянию. Этот переход можно осуществлять постепенно или контрастно - от напряженного к расслабленному состоянию; во 2-ю - упражнения, в которых напряжение одних мышц сочетается с одновременным расслаблением других (например, сознательно напрячь мышцы правой ноги и расслабить левой, напрячь мышцы правой руки и левой ноги и т.п.); в 3-ю - упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движений других частей; в 4-ю - упражнения, в процессе выполнения которых рекомендуется самостоятельно определять моменты отдыха для расслабления мышц, участвующих в работе (например, во время длительного бега опустить руки вниз, встряхнуть ими и расслабить). Выполняя упражнения на расслабление, необходимо следить, чтобы напряжение мышц сочеталось со вздохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным выдохом.

В качестве простейших примеров упражнений на расслабление, которые достаточно эффективны в занятиях, можно назвать: обязательное выполнение нескольких движений по инерции после достижения максимальной скорости в беге, плавании, ходьбе на лыжах и др.; бег по пересеченной местности с установкой оптимально использовать внешние факторы; «мгновенное» расслабление мышц, участвовавших в движении, например, после бросков набивного мяча (гири) разными способами и из различных исходных положений и др.

Уменьшить координационную напряженность можно с помощью специальных методических приемов:

выработка и постоянное поддержание у спортсменов установки на рациональное расслабление. В каждом удобном случае преподаватель должен заострять внимание учащихся на необходимости выполнять движения легко, свободно, не напряженно;

сознательный контроль за техникой движений;

контроль за мимикой лица. Излишняя напряженность мимических мышц свидетельствует, как правило, об общей напряженности;

применение специальных дыхательных упражнений (так называемого ритмического диафрагмального дыхания);

выполнение упражнений под музыку, если это не ведет к искажению их структуры;

переключение внимания с контроля за ходом и качеством движений на внешнюю обстановку;

использование идеомоторной и аутогенной тренировки;

рекомендации при выполнении упражнений (если позволяют обстоятельства) петь, разговаривать, улыбаться;

выполнение упражнений (особенно циклического характера) в состоянии значительного утомления, что побуждает человека экономно расходовать свои силы.

*Способность к реакции.*Под этой способностью понимается умение быстро и точно реагировать в сложных условиях двигательной деятельности. В настоящее время эту способность однозначно не относят ни к скоростным, ни к координационным способностям.

Эта способность значима как на производстве, при осуществлении оборонной деятельности, в подготовке летчиков, космонавтов и т.п., так и особенно в спорте (прежде всего в единоборствах и спортивных играх), где успешные результаты немыслимы без высокого уровня ее развития.

Результаты исследований показали, что между простыми и сложными реакциями связи относительно незначительны. Причина здесь в том, что между ними очень мало общего, а больше различий. Простые реакции обусловлены врожденными факторами и относительно стабильны от окружающих (внешних) воздействий. Время простых реакций определяется за счет восприятия сигнала, программирования простых движений, подачи эфферентного импульса и скорости управления со стороны нервной системы.

Сложные реакции (выбора, на движущийся объект) в противоположность простым значительно сильнее обусловлены социальными факторами (тренировкой). Причины различия между ними видятся в более высоких требованиях к программированию сложных движений и связанных с ними другими координационными и кондиционными факторами. На результаты сложных реакций существенное влияние оказывают процессы развития двигательной памяти и двигательный опыт. Большое значение имеют еще быстрота распознавания специфики сигнала и процесс решения в отношении направления реакции движения.

Наиболее распространенный метод развития быстроты простой реакции - повторное, по возможности максимально быстрое реагирование на внезапно появляющиеся различные сигналы или на изменение окружающей ситуации. Вторая методика - «сенсомоторная» - основана на точном восприятии микроинтервалов времени, порядка десятых и даже сотых долей секунды.

При тренировке реакции на движущийся объект - основное заключается в выработке умения фиксировать глазами движущийся предмет, который передвигается с большой скоростью. Для ее тренировки используют упражнения с реакцией на движущийся объект, постепенно повышая скорость, внезапность появления объекта, сокращая дистанцию. Полезны соответствующие подвижные и спортивные игры и упражнения по предугадыванию направления и скорости движения объекта (например, мяча). Точность реакции на движущийся объект совершенствуют одновременно с развитием ее быстроты.

Реакция выбора тренируется путем постепенного увеличения числа возможных изменений обстановки. Например, вначале обучают принимать защиту на заранее обусловленный проход нападающего вправо; затем обучающемуся говорят о необходимости быстрого и точного реагирования на один из двух вариантов прохода (или броска, удара и т.п.), потом трех и т.д.

***3. Заключительная часть: выводы.***

Ловкость представляет собой сложное, комплексное психофизическое качество. Она теснейшим образом связана с функцией управления, а это значит, что главную роль в проявлении этого качества играет центральная нервная система. Этим обстоятельством обусловлен также и тот факт, что ловкость является более разносторонним, гибким и универсальным качеством по сравнению с другими.

То, что называют ловкостью не является чисто физическим качеством, как, например, сила, выносливость или быстрота. Говоря об этом качестве, трудно определить чего в нём больше - физического или психического. Она образует, как бы, мостик к умственной деятельности и представляет собой концентрат жизненного опыта в области двигательной активности. Именно поэтому ловкость, нередко, повышается с годами, в то время как другие физические качества заметно снижаются и деградируют. Наряду с определением л о в к о с т и как комплексной психомоторной способности, обусловливающей качество управления движениями, есть другие определения этого качества, связанные с развитием координационных способностей. В настоящее время выделяют около двух десятков специальных координационных способностей и около десятка специфически проявляемых КС. Проявление ловкости необходимо во многих спортивных движениях, но при этом очень часто она остаётся как бы на втором плане, а на первый за её счёт выдвигаются скорость, выносливость или сила. Например, проявлению выносливости очень способствует правильность, рациональность, экономичность выполняемых движений, которые как раз и представляют собой основные характерные черты ловкости и оказывают существенное влияние на показатели выносливости.

До настоящего времени не придумано таких видов соревнований, на которых можно было бы выигрывать и устанавливать рекорды прямым образом по ловкости. Это в значительной мере связано с тем, что наряду с комплексностью и исключительной сложностью, ловкость у каждого человека ещё и в высшей степени индивидуальна и неповторима. Именно по этим причинам для неё единственной из всех двигательных качеств, до сих пор не определены количественные показатели, которые бы также легко и точно как в других качествах позволяли судить об уровне её развития.

Тем не менее, специальные измерители ловкости существуют. Такими измерителями служат:

• уровень координационной сложности двигательного действия;

• точность двигательного действия;

• экономичность двигательных действий;

• время, необходимое для освоения двигательного действия;

• способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

В каждом конкретном случае, в зависимости от особенностей движений и конкретных условий их выполнения выбирают тот или иной измеритель или сочетание нескольких из них. В соответствии с перечисленными критериями можно дать развёрнутое определение этому качеству. Таким образом, есть ещё несколько определений качества «ловкость». Л о в к о с т ь - это проявление таких способностей, которые позволяют справиться с любой двигательной задачей правильно, быстро, рационально, находчиво. Л о в к о с т ь – сложный психофизический комплекс, включающий в себя умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложнокоординированные действия. Очень важным исходным положением, которое необходимо учитывать при оценке степени ловкости конкретного двигательного акта, заключается в том, что ловкость проявляется не в самих по себе движениях, а в степени их соответствия тем условиям, в которых происходит решение двигательной задачи, по степени успешности её решения.

Среди некоторой части специалистов бытует мнение, что ловкость - врождённое качество. Они утверждают, что если другие качества можно успешно развивать, то ловким надо родиться. Ошибочность таких взглядов определяется следующими обстоятельствами. Как уже отмечалось, ловкость самым тесным образом связана с деятельностью коры больших полушарий головного мозга. Самым же характерным свойством для всех видов деятельности, которые обеспечиваются корой головного мозга, является их доступность для развития и совершенствования. Поэтому ловкость хорошо поддаётся целенаправленному воздействию. Очень важно также подчеркнуть, что для её развития не нужно каких-то феноменальных физических данных. Вполне достаточно тех, которыми обладает каждый здоровый, нормально развитый человек.

Ловкость развиваема и упражняема у всех, но не всякий вид ловкости упражняем в одинаковой мере у каждого человека. Можно также утверждать, что одни люди обладают большей, а другие меньшей способностью к развитию ловкости. Одним людям легче удается развитие телесной ловкости, другие лучше приспособлены к развитию ручной ловкости. Вот эти различия действительно определяются наследственными, природными факторами.

Развитие ловкости состоит, во-первых, в развитии способности осваивать координационно сложные двигательные действия и, во-вторых, в развитии способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Следовательно, основной путь развития ловкости - овладение разнообразными сложнокоординированными двигательными действиями.

Приступая к развитию ловкости нужно знать, что каждое хорошо освоенное новое сложнокоординированное движение содействует повышению общего уровня ловкости. При этом любое движение, сколь бы новым оно ни казалось, всегда выполняется на основе старых координационных связей. Схематически можно представить, что человек каждый раз “строит” новое движение из большого числа элементарных координационных кусочков, каждый из которых был освоен и закреплён в процессе предшествующего двигательного опыта. Следовательно, ловкость как бы накапливается в процессе расширения двигательного опыта. Особенно полезным для её развития является овладение разносторонними, несхожими между собой движениями, взаимодополняющими друг друга. Наличие в двигательном арсенале человека самых разнообразных двигательных навыков и умение ими пользоваться в самых разнообразных и неожиданных обстоятельствах, является главным условием развития находчивости, изворотливости, двигательной инициативности.

Для эффективного совершенствования свойств ловкости необходимо на завершающих этапах работы по совершенствованию движений преднамеренно вводить в этот процесс всевозможные осложнения условий. Постепенно такие осложнения превращаются в упражнения, позволяющие предвидеть всё большее количество возможных неожиданностей и, тем самым, способствовать развитию двигательной находчивости - стержневому свойству ловкости.

В процессе развития ловкости используются разнообразные средства и методические приёмы, стимулирующие проявление характерных для этого качества свойств. Упражнения, применяемые с целью развития этого качества, должны соответствовать следующим основным требованиям: они должны быть сложными, новыми для данного занимающегося, предполагать возможность неожиданного изменения условий решения двигательной задачи. Даже очень сложные, но уже хорошо освоенные движения, способствуют лишь поддержанию ловкости на достигнутом уровне, но не её дальнейшему эффективному развитию.

В процессе развития ловкости необходимо всегда помнить, что упражнения, направленные на её развитие, довольно быстро приводят к значительному утомлению. В то же время, их выполнение в условиях утомления малоэффективно. Поэтому при целенаправленном воздействии на развитие ловкости должны использоваться интервалы отдыха, достаточные для полного восстановления.

***4.***[***Литература***](http://www.studmed.ru/view/referat-lovkost-i-metodika-ee-razvitiya_52b2a64164e.html#h.lnxbz9)***.***

«Правила вида спорта «Северное многоборье», утверждены приказом Минспорттуризма РФ от 16.04.2010 г. № 362-36с.

Абсалямов Г.Ш. – Национальные виды спорта в РСФСР. – М., 1967.

Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», 2009.- 45с.

Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Сайт studmed.ru, учебно- методическая литература для учащихся и студентов, статья “Ловкость и методика её формирования», 2010.-15 с.

Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. – Омск: Изд-во СибГАФК, 2000. – 212 с.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 543 с.

Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.