

ЛОВКОСТЬ



Козырев Давид
НД-19-2

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации.

Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости.

Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Определение ловкости

Под ловкостью подразумевается способность человека к быстрому овладению новыми движениями или к быстрой перестройке двигательной деятельности в соответствии с требованиями внезапно изменившейся ситуации.

Воспитание ловкости связано с повышением способности к выполнению сложных по координации движений, быстрому переключению от одних двигательных актов к другим с выработкой умения действовать наиболее целесообразно в соответствии с внезапно изменившимися условиями или задачами.

Координирующие способности:

1) способность координировать движения при построении действия;

2) способность перестроить их для изменения параметров действия или переключение на другое действие при изменении условий.

Ловкость характеризуется координацией и точностью движений. Координация движений - основной компонент ловкости: способность к одновременному и последовательному



Некоторые авторы определяют координацию движений по-разному, акцентируя внимание на одной из ее сторон. Н.А. Бернштейн, принимая во внимание внешнюю сторону координации движений, определяет ее как преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа, т.е. превращение его в управляемую систему. Звено тела движется по равнодействующей внутренних, внешних и реактивных сил. Центральная нервная система получает от проприорецепторов движущегося органа информацию об отклонении его траектории от "надлежащей" и вносит соответствующие поправки в эффективный процесс. Данный принцип координирования он назвал принципом сенсорной коррекции. Ведущее место принадлежит ЦНС. Создание сложнейших координаций, необходимых для осуществления трудных задач, происходит за счет высокой пластичности нервных процессов, обуславливающих быстрое переключение с одних реакций на другие и создание новых временных связей. Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением..



Физиологические и психологические основы ловкости

Любое движение, сколь бы новым оно ни казалось, выполняется всегда 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 закреплен в процессе предшествующего двигательного. Чем больше запас условно рефлекторных двигательных связей, чем большим объемом двигательных навыков владеет человек, тем легче он овладевает новыми движениями, тем выше его ловкость. Ловкость значительно зависит от деятельности анализаторов, в частности двигательного. Чем совершеннее способность человека к точному анализу движений, тем выше и его возможности к быстрому овладению движениями и их перестройке. Так, в одном из экспериментов было показано, что у новичков показатели кинестезии (двигательного чувства) дают корреляцию около 0,5 со скоростью обучения движениям. Иначе говоря, чем выше были у занимающихся возможности к точному ощущению и восприятию собственных движений, тем быстрее они овладевали новыми навыками. С психологической точки зрения

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ СЧИТАЮТ СЛЕДУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ: ГИМНАСТИЧЕСКИЕ, АКРОБАТИЧЕСКИЕ, ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ, СПОРТИВНО-ИГРОВЫЕ, ЕДИНОБОРСТВА, ГОРНОЛЫЖНЫЕ. У АКРОБАТОВ И ГИМНАСТОВ ВЫСОКА ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, И ЗАВИСИТ ОНА ОТ УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ. ЭТА ЗАВИСИМОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ТОЧНОСТИ ОЦЕНКИ ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННЫХ ИНТЕРВАЛОВ И ДОЗИРОВАНИЯ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ. ГИМНАСТИЧЕСКИЕ И АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ РАЗВИВАЮТ АНАЛИЗАТОРНЫЕ СИСТЕМЫ, ПОВЫШАЮТ ВЕСТИБУЛЯРНУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ, УЛУЧШАЮТ КООРДИНАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ОРУ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ) НА СОГЛАСОВАНИЕ И ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ РУК.

ТРОЙНОЙ ПРЫЖОК, ПРЫЖКИ С ШЕСТОМ, В ДЛИНУ И ВЫСОТУ СПОСОБСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ПРЕЖДЕ ВСЕГО КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ И ДОСТУПНЫМ СРЕДСТВОМ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЯВЛЯЮТСЯ ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ОНИ РАЗВИВАЮТ КООРДИНАЦИЮ, ТОЧНОСТЬ И СОРАЗМЕРНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ, АНАЛИЗАТОРНЫЕ СИСТЕМЫ. В СПОРТИВНО-ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ПРИОБРЕТАЮТСЯ



УПРАЖНЕНИЯ В ЕДИНОБОРСТВАХ РАЗВИВАЮТ ЛОВКОСТЬ. БОКС, БОРЬБА, ФЕХТОВАНИЕ РАЗВИВАЮТ ТОЧНОСТЬ И БЫСТРОТУ РЕАКЦИИ. ОНИ ФОРМИРУЮТ ТАКИЕ ТОНКИЕ ОЩУЩЕНИЯ, КАК "ЧУВСТВО ДИСТАНЦИИ", "ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ", РАСШИРЯЯ ТЕМ САМЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

СКОРОСТНЫЕ СПУСКИ, СЛАЛОМ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В НЕПРЕРЫВНО МЕНЯЮЩИХСЯ.

ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ

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, РИТМ)

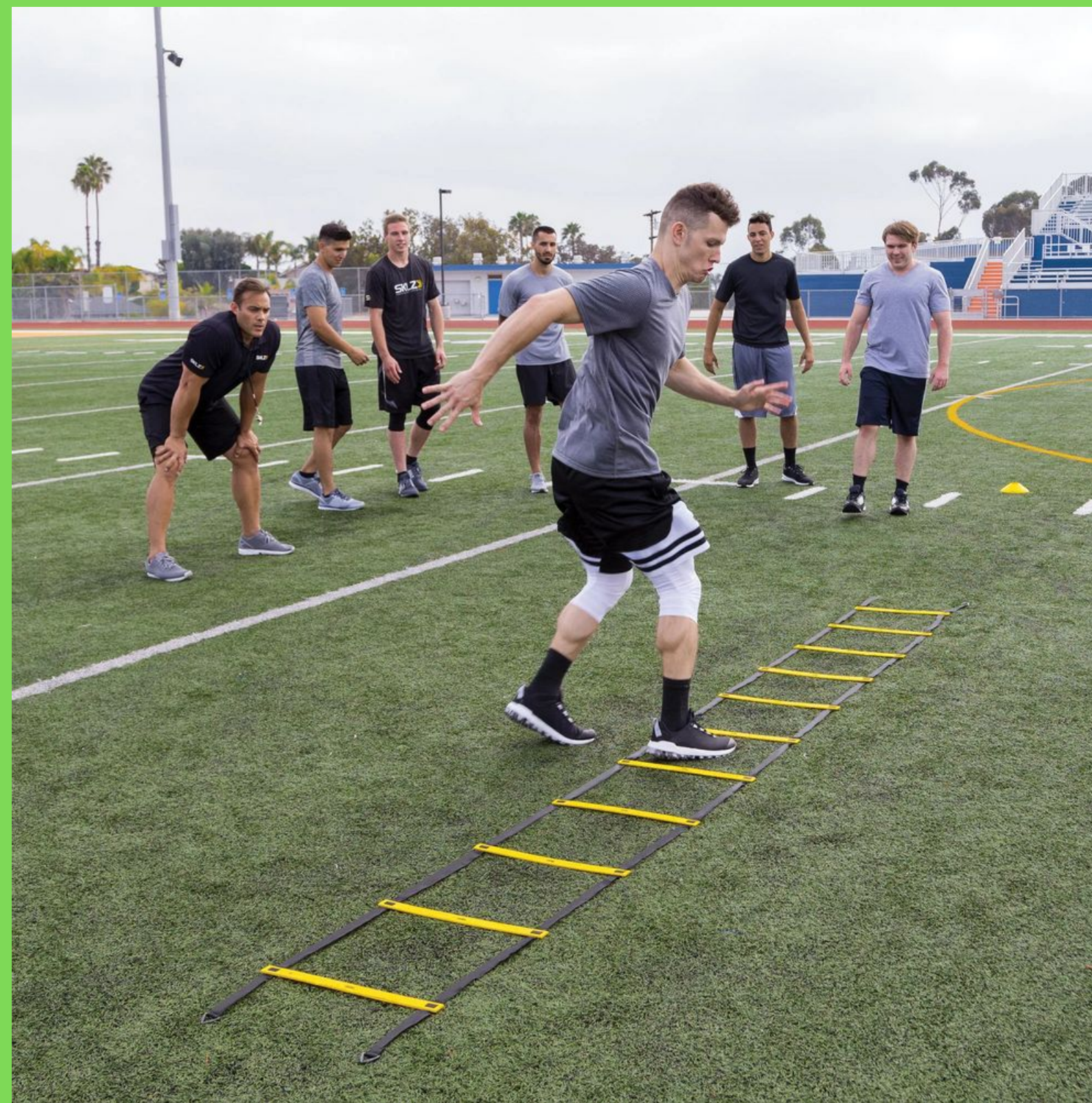
СРЕДИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛОВКОСТЬ ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ОНА ИМЕЕТ САМЫЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ СВЯЗИ С ОСТАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ, ТЕСНО СВЯЗАНА С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ И ПОТОМУ ИМЕЕТ НАИБОЛЕЕ КОМПЛЕКСНЫЙ ХАРАКТЕР. ЧТОБЫ БЫТЬ ЛОВКИМ В ДВИЖЕНИЯХ, УМЕТЬ БЫСТРО И ПРАВИЛЬНО РЕШАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ, 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.



СТЕПЕНЬ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ПО ТОЧНОСТИ, ЭКОНОМИЧНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЙ.

РАЗЛИЧАЮТ ЛОВКОСТЬ:

- ОБЩУЮ
- СПЕЦИАЛЬНУЮ
- ПРЫЖКОВУЮ
- АКРОБАТИЧЕСКУЮ
- СКОРОСТНУЮ



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 ДИФФЕРЕНЦИРОВАННАЯ 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



МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

ВОСПИТАНИЕ ЛОВКОСТИ СКЛАДЫВАЕТСЯ, ВО-ПЕРВЫХ, ИЗ ВОСПИТАНИЯ СПОСОБНОСТИ ОСВАИВАТЬ КООРДИНАЦИОННО СЛОЖНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ, ВО-ВТОРЫХ, ИЗ ВОСПИТАНИЯ СПОСОБНОСТИ ПЕРЕСТРАИВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ МЕНЯЮЩЕЙСЯ ОБСТАНОВКИ .

СУЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ТАКЖЕ ПОВЫШЕНИЕ ТОЧНОСТИ ВОСПРИЯТИЯ СВОИХ ДВИЖЕНИЙ В ПРОСТРАНСТВЕ И ВРЕМЕНИ ("ЧУВСТВО ПРОСТРАНСТВА", "ЧУВСТВО ВРЕМЕНИ").

ОСНОВНОЙ ПУТЬ В ВОСПИТАНИИ ЛОВКОСТИ -- ОВЛАДЕНИЕ НОВЫМИ РАЗНООБРАЗНЫМИ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ НАВЫКАМИ И УМЕНИЯМИ. ЭТО ПРИВОДИТ К УВЕЛИЧЕНИЮ ЗАПАСА ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ И ПОЛОЖИТЕЛЬНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЯХ ДВИГАТЕЛЬНОГО АНАЛИЗАТОРА.

ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ОБОГАЩЕНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ НОВЫМИ НАВЫКАМИ ПРОХОДИЛО БОЛЕЕ ИЛИ МЕНЕЕ НЕПРЕРЫВНО. ПОКАЗАНО, ЧТО ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ДОЛГО НЕ ОБУЧАЛСЯ НОВЫМ ДВИЖЕНИЯМ, ТО ЕГО СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ (MOTOR EDUCABILITY) СНИЖАЕТСЯ. НАПРИМЕР, ГИМНАСТЫ-МАСТЕРА, НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ ЛЕТ НЕ РАЗУЧИВАВШИЕ НОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ, ЗАТЕМ ОСВАИВАЮТ НЕИЗВЕСТНЫЕ ДЛЯ НИХ ДВИЖЕНИЯ С ГОРАЗДО БОЛЬШИМ ТРУДОМ, ЧЕМ МНОГИЕ ПЕРВОРАЗРЯДНИКИ. ЕСЛИ НА КАКОЙ-ЛИБО ДЛИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ НЕ ЗАПЛАНИРОВАНО ОВЛАДЕНИЕ НОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ТО И ТОГДА НУЖНО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПРЕДЛАГАТЬ ЗАНИМАЮЩИМСЯ ВЫПОЛНЯТЬ НЕИЗВЕСТНЫЕ ИМ УПРАЖНЕНИЯ. ПОСКОЛЬКУ ОНИ ДАЮТСЯ НЕ РАДИ ОВЛАДЕНИЯ ИМИ САМИМИ, А ЛИШЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНИМАЮЩИЕСЯ ИСПЫТАЛИ КАКИЕ-ТО НОВЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ТО ТАКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОВЛАДЕВАТЬ ДО ВЫСОКИХ СТЕПЕНЕЙ СОВЕРШЕНСТВА. ВАЖНО ЛИШЬ ПОПРОБОВАТЬ ИХ ВЫПОЛНИТЬ. В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ТАКИЕ "ДВИГАТЕЛЬНЫЕ БЕЗДЕЛУШКИ" ВКЛЮЧАЮТСЯ ОБЫКНОВЕННО В ДЕНЬ, ОТВЕДЕННЫЙ ДЛЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА.

1) К ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ,

2) К ИХ ВЗАИМНОЙ СОГЛАСОВАННОСТИ,

3) К ВНЕЗАПНОСТИ ИЗМЕНЕНИЯ ОБСТАНОВКИ.

В ПРОЦЕССЕ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ, СТИМУЛИРУЮЩИЕ БОЛЕЕ ВЫСОКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ КООРДИНАЦИИ. НЕКОТОРЫЕ ИХ ПРИМЕРЫ ПРИВОДЯТСЯ НИЖЕ (ПО Л. П. МАТВЕЕВУ, ПЕРЕРАБОТАНО):

СОДЕРЖАНИЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ПРИЕМА

1. ПРИМЕНЕНИЕ НЕОБЫЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

2. "ЗЕРКАЛЬНОЕ" ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

3. ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ ИЛИ ТЕМПА ДВИЖЕНИЙ

4. ИЗМЕНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ГРАНИЦ, В КОТОРЫХ ВЫПОЛНЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕ

5. СМЕНА СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

