

## ЛОВКОСТЬ КАК ЗНАЧИМОЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННОЕ КАЧЕСТВО, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

*Аннотация.* В статье рассматривается значимость двигательной активности, роль физической культуры и спорта. Обсуждается эффективность развития и совершенствования ловкости как значимого двигательно-координационного качества. Обосновывается необходимость использования ловкости в тренировочном процессе. Представлены характерные упражнения для развития и совершенствования ловкости в разных видах спорта.

*Ключевые слова:* ловкость, физические упражнения, координация движений, двигательные качества, тренировочный процесс, точность, быстрота, техника.

Физическое совершенствование, укрепление здоровья имеют огромное значение в нравственном, духовном, физическом отношении к жизни. Здоровье зависит от многих факторов, в том числе социально-экономических, культурных, гигиенических. Образ жизни, выбранный большинством студентов, порождает дисгармонию в развитии личности. На протяжении длительного времени отмечается негативная тенденция, связанная со снижением уровня физического развития, здоровья, физической подготовленности студентов. Для полного развития биологического, физического, психофизиологического потенциала организма особенно важна роль занятий физическими упражнениями. Физические упражнения не могут влиять изолированно на какой-либо орган или систему, действие упражнений влияет на весь организм в целом. При этом происходят изменения не только в структуре мышц, суставах, связках, но и во внутренних органах и их функциях, в обмене веществ, устойчивости организма к различным изменениям внешней и внутренней среды. Двигательная активность в оптимальных пределах улучшает функционирование нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной и других систем организма. Средствами физической культуры развиваются основные двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, гибкость, ловкость. Каждое

физическое качество имеет свою основу, характеристику. Значимым двигательно-координационным качеством в тренировочном процессе является ловкость. Ловкость представляет собой сочетание физических качеств в быстром и точном исполнении с внезапно изменяющимися условиями. Координационная сложность, высокая точность, время выполнения движения являются критериями ловкости. Постоянное расширение двигательных возможностей, освоение, овладение новых двигательных навыков и умений, позволяет повысить уровень развития ловкости. Для развития ловкости необходима постоянная смена сочетаний упражнений, с определенными координационными трудностями. Наиболее распространенными, эффективными средствами развития и совершенствования ловкости следует считать акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. С успехом ловкость развивается в сложно координированных видах спорта: прыжки на лыжах с трамплина, лыжный слалом, фристайл, фигурное катание, во многих видах легкой атлетики. Ловкость является значимым двигательно-координационным качеством, которое способствует развитию и совершенствованию спортивной техники. Ловкость развивается с помощью физических упражнений, являющихся специфичными для избранного вида спорта, выполняе-

мых в непривычных, усложненных, изменяющихся условиях. Ловкость в конкретных действиях проявляется специфично. Проявлению и развитию ловкости способствует деятельность двигательного, зрительного, тактильного, слухового, кинестетического анализаторов. Составляющими ловкости волейболистов являются координация движений, быстрота и точность действий, способность распределять и переключать внимание, устойчивость вестибулярных реакций. Волейболистам важно правильно воспринимать и оценивать собственные движения, положение тела, правильно ориентироваться в постоянно изменяющихся ситуациях, быстро переключаться от одних действий на другие. В процессе совершенствования двигательных качеств волейболистов, рекомендуют применять некоторые упражнения на ловкость. Прыжки через предметы с поворотами и без них, прыжки с разбега и с места с поворотами. Кувырки вперед, назад. Упражнения с мячом и элементами гимнастики в парах. Передачи мяча, нападающий удар, блокирование из разных исходных положений в парах. Важной особенностью игры в баскетбол является быстрая смена приемов и действий, то есть ситуаций, в которых необходимо проявление точности, быстроты и координации движений. Основными средствами развития ловкости являются упражнения с элементами гимнастики, акробатики. Легкоатлетические упражнения с элементами нападения, блокирования броска в защите, передач, ловли, бросков мяча. Эффективно использовать упражнения в усложненных условиях: разные исходные положения, игра на уменьшенных площадках, с разным количеством игроков, усложнение игры дополнительными движениями. Для баскетболистов важна координация движений, чувство равновесия, пространственный ориентир. Координационные трудности, неожиданные ситуации, экстремальные условия, создают базу для эффективного развития и совершенствования ловкости в ходе тренировочного и соревновательного процесса. Следует выделить упражнения с мячом: Прыжки через скамейки с веде-

нием мяча; прыжки на месте с поворотами с ведением одного или двух мячей; прыжки через барьеры с ведением мяча; прыжки через скакалку в парах, тройках с ведением мяча; прыжки на батуте с падением на спину, колени, живот (после фазы приземления быстрое вставание). Передачи мяча с ударом о стену в парах (со сменой мест). Ускорение с ведением мяча (одного или двух), далее кувырок и снова ускорение с ведением мяча. Ускорение с ведением мяча, кувырок, бросок по кольцу. Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на голове, руках. Подвижные игры с элементами баскетбола с разным количеством мячей. Ловкость футболистов проявляется в способности быстро, технично выполнять двигательные действия в различных неспецифичных игровых условиях. В процессе тренировочных занятий используют гимнастические, акробатические упражнения, бег с изменением направления, старты из различных исходных положений. Упражнения на владение мячом, борьба за мяч в воздухе, обводки, удары. Бег с препятствиями, с прыжками, кувырками, приседаниями, падениями. Разнообразные варианты упражнений дают возможность игрокам использовать координационные способности в сложных, измененных условиях. К характерным упражнениям для развития ловкости футболистов относят: упражнения с мячом и без мяча. Кувырки вперед, назад без мяча и с мячом. Прыжки между стоек, через препятствия. Бег между стоек. Жонглирование мяча ногой, бедром, головой. Ведение мяча между стоек с изменяющейся скоростью бега. Упражнения с чередованием кувырков и ловлей, передачей мяча. Упражнения тактического плана. В процессе игры футболисты могут реализовать известные двигательные навыки и в тоже время изучить ранее неизвестные. Основу ловкости боксера составляет техническая подготовка. От боксера требуется мгновенно ориентироваться в быстром темпе боя; реагировать на поведение противника ловко, безотлагательно, проявляя техническое мастерство. Ловкость боксеров развивается с помощью спортивных игр, гимнастики, акробати-

ки, борьбы. Широко используются имитационные упражнения: «Бой с тенью», в которых используются элементы техники передвижений, ударов, защиты. Ловкий боксер расходует меньше энергии, без значительных усилий чередует удары, развивает атаки, контратаки. При этом, без каких-либо усилий переходит от защитных действий к наступательным. Для эффективного прироста показателей ловкости целесообразно использовать задания с усложнением двигательных действий: Серия атакующих ударов в заданную зону; атакующие удары в разные зоны, поочередно правой, левой рукой; серия атакующих ударов с использованием нескольких финтов перед нанесением; чередование темпа и ритма атакующих ударов. Способность фехтовальщиков в технико-тактическом перестроении двигательной деятельности характеризует ловкость как основное двигательное качество. Хорошими средствами развития ловкости являются бои с незнакомыми противниками, завязки, «немые уроки». Часто используют спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты. Упражнения с использованием разных исходных положений для укола, удара, выпада, «стрелы» и т.д. Выполнение приемов, действий в «боевой стойке» (для правой – левосторонней, для левой – правосторонней). Выполнение передвижений, ведение боя с изменением ритма и темпа. Выполнение приемов на уменьшенной площади, укороченной дорожке и т.д. Бои втроем по треугольнику, бои двух против трех и т.д. Чередование техники выполнения приемов и действий плавно и скачкообразно, удлинения или укорачивая нападение. В основе ловкости фехтовальщика лежат координационные возможности работы ног и вооруженной руки, правильные передвижения в фехтовальной стойке. Методикой развития хоккеистов считается овладение новыми двигательными навыками. Особая роль отводится подвижным играм; спортивным играм; эстафетам, связанным с

преодолением препятствий и ориентированием. Эффективно в тренировочном процессе использовать усложненные упражнения, требующие координации, пространственной ориентировки, равновесия. Старты, броски, передачи из разных исходных положений. Упражнения с изменением скорости и темпа движения. Игра на площадке, уменьшенных размеров. Броски шайбы с разного расстояния. Ведение шайбы с закрытыми глазами. Кувырки, перевороты, бег с внезапными остановками, прыжки с поворотами. В современном теннисе требования к ловкости велики. Способность быстро передвигаться, изменять направление, менять технику, реагировать на неожиданные действия, все это лежит в основе развития ловкости теннисиста. Универсальным средством развития ловкости являются спортивные игры (волейбол, футбол, хоккей, баскетбол, гандбол). Эффективно использовать разнообразные вратарские упражнения. Игры на уменьшенных площадках, с наименьшим количеством игроков, по упрощенным правилам. Необходимо включать в подготовку прыжковые, акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто). Легкоатлетические упражнения (бег в разных направлениях, разными способами). Теннисистам необходимо круглогодично расширять двигательные возможности, двигательный опыт, чтобы достичь высокого уровня. В многолетней подготовке спортсменов должна четко прослеживаться тенденция к осваиванию новых действий, упражнений, расширению двигательных возможностей. Совершенствование ловкости напрямую связано с успешным владением техникой и тактикой. Ловкость проявляется только совместно с другими физическими качествами. Постоянное развитие и совершенствование ловкости способствует эффективности тренировочного процесса, укреплению здоровья, повышению функционального состояния организма.

**Библиографический список**

1. *Шумаков, А.В.* Совершенствование быстроты реакции у борца [Текст] / А.В. Шумаков. – М.: высшая школа, 2006. – 487 с.
2. *Назаренко, Л.Д.* Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
3. *Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. *Филин, В.П.* Воспитание физических качеств у юных спортсменов [Текст] / В.П. Филин. – М.: Владос, 2004. – 321 с.
5. *Яхонтов Е.Р.* Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000.
6. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия».2008.

**DEXTERITY AS A SIGNIFICANT MOTOR – COORDINATION QUALITY,  
ENSURE EFFICIENCY OF THE TRAINING PROCESS**

**O.A. Sbitneva, senior lecturer**

**Perm state agrarian and technological university named after academician  
D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article deals with the importance of motor activity, the role of physical culture and sports. Discussed the efficiency of development and improvement of agility as a significant motor-coordination qualities. The necessity of using dexterity in the training process is substantiated. Characteristic exercises for development and improvement of dexterity in different sports are presented.*

***Keywords:** dexterity, physical exercises, coordination of movements, motor qualities, training process, accuracy, speed, technique.*