

# **ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО ЛОВКОСТЬ.**

## **МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ И КОНТРОЛЯ**

- 1. Понятие «Ловкость», физиологическая характеристика ловкости.**
- 2. Виды ловкости.**
- 3. Методы определения уровня развития ловкости.**
- 4. Методы развития ловкости.**
- 5. Профилактика травматизма при выполнении упражнений с проявлением ловкости.**
- 6. Профессионально-прикладное значение физического качества ловкость.**

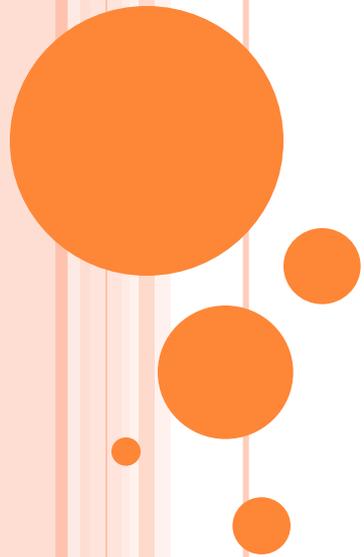


# 1. ПОНЯТИЕ «ЛОВКОСТЬ», ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛОВКОСТИ

- В. Даль: «Ловкий – складный в движениях»
- В.М. Зациорский, Л.П.Матвеев: «Ловкость определяется как способность быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью, то есть быстро обучаться и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки»



**Координационные способности, как важнейшее проявление ловкости, характеризуется как свойство организма к согласованию отдельных элементов движения в единое смысловое целое для решения конкретной двигательной задачи.**



# ПРИРОДНОЙ ОСНОВОЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЯВЛЯЮТСЯ АНАТОМО- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАДАТКИ:



- уровень развития и соотношения сигнальных систем;
- природные свойства анализаторов;
- свойства нервной системы (сила, уравновешенность и подвижность, лабильность);
- отдельные уровни ЦНС.



С ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ **ЛОВКОСТЬ**  
ЕСТЬ ПРОЯВЛЕНИЕ УСЛОВНО-РЕФЛЕКТОРНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ПРОЯВЛЕНИЕ ВЫСОКОЙ  
ПЛАСТИЧНОСТИ НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ,  
ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ БЫСТРОЕ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ С  
ОДНИХ РЕАКЦИЙ НА ДРУГИЕ И СОЗДАНИЕ  
ВРЕМЕННЫХ СВЯЗЕЙ (Н.В. Зимкин)



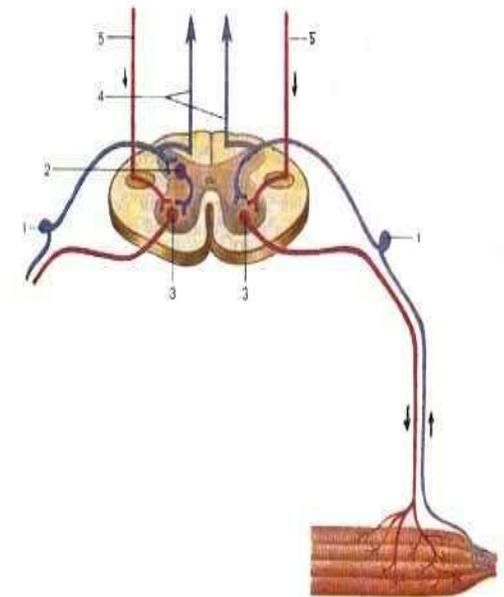
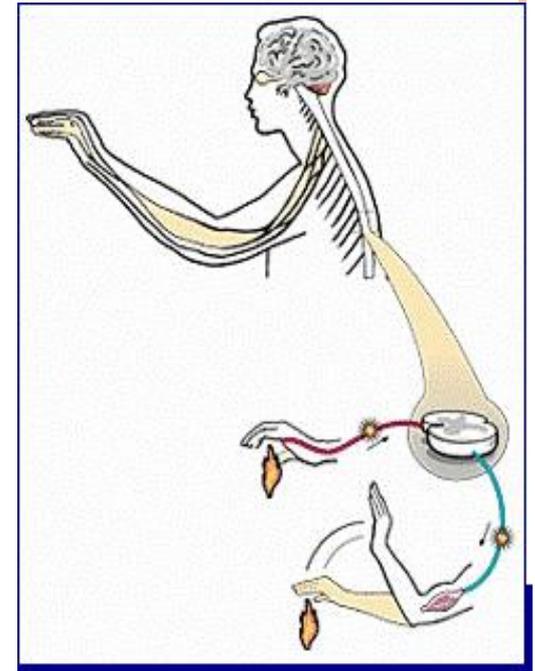
***ЛОВКОСТЬ*** (Н. БЕРНШТЕЙН) – ЭТО СПОСОБНОСТЬ ДВИГАТЕЛЬНО ВЫЙТИ ИЗ ЛЮБОГО ПОЛОЖЕНИЯ, ТО ЕСТЬ СПОСОБНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ С ОДНОЙ ИЗ ВОЗНИКШИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ:

- ***правильно*** (адекватно и точно);
- ***быстро*** (скоро и споро);
- ***рационально*** (целесообразно и экономично);
- ***находчиво*** (изворотливо и инициативно).



# Физиологическими основами ловкости являются:

- запас двигательных навыков (двигательный опыт, двигательные условные рефлексы, «моторная память»);
- быстрота и точность двигательных реакций;
- совершенствование функций двигательного анализатора (точность ощущений и восприятия параметров двигательной деятельности и собственного тела в пространстве);
- психологическая особенность – полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки (быстрота и точность сложных двигательных реакций)



## 2. ВИДЫ ЛОВКОСТИ

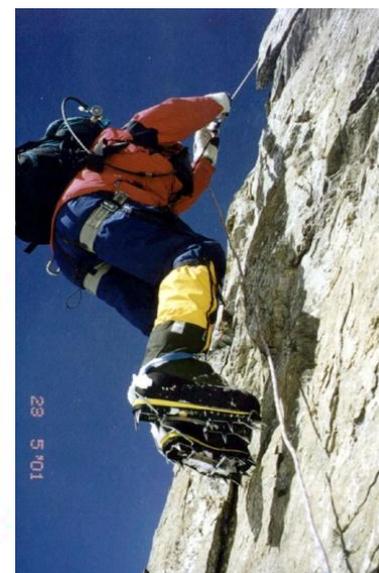
### *Ручная или предметная ловкость*



# *Телесная ловкость*



# Сочетание действий телесной и ручной или предметной ловкости



### 3. МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Качественный критерий измерения – *балл*;  
Количественный критерий оценки – *время*.

#### Методы измерения:

- хронометрия;
- электромиография;
- вестибулометрия;
- измерение латентного времени  
напряжения и расслабления мышц;
- кинестезиометрия;
- миотонометрия.



# ГЛАВНЫЕ ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ ПРИ ТЕСТИРОВАНИИ ЛОВКОСТИ:

- 1** – координационная сложность двигательной задачи;
- 2** – точность выполнения, высокая экономичность движения;
- 3** – время выполнения движения (время от момента изменения обстановки до ответного движения)



## **ПРОСТЕЙШИЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОПРИОРЕЦЕПТИВНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ:**

- точность воспроизведения заданного мышечного усилия (ТМУ);
- точность воспроизведения заданного угла сгибания (разгибания);
- исследование элементов «моторной памяти».



# 3. МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

## ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ ПРИМЕНЯЮТ ПОВТОРНЫЙ И ИГРОВОЙ МЕТОДЫ

В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы:

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (необычные двигательные задания);
- зеркальное (ассиметричное) выполнение упражнений;
- усложнение условий выполнения обычных упражнений (применение дополнительной информации);
- изменение скорости и темпа движений;
- изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).



## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ, ДЕЛЯТСЯ НА 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.



## 5. ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ С ПРОЯВЛЕНИЕМ ЛОВКОСТИ

- Ловкость может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок профилактики травматизма при выполнении упражнений с проявлением ловкости.



# 6. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА ЛОВКОСТЬ

Для большинства медицинских специальностей  
(реаниматологи, хирурги, врачи скорой помощи и др.)  
характерна быстрая смена условий деятельности и  
большая изменчивость действий

