В современных социально-экономических условиях развития нашего общества значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения, их рациональности. Все эти качества или способности связывают в теории физического воспитания с понятием «ловкость».

Физическое воспитание – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

Проблема нормирования двигательной активности у детей дошкольного, школьного возраста и учащихся имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у подростков, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома, а также малой подвижности.

В результате среди школьников и дошкольников велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенности к частым заболеваниям.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам и дошкольникам необходим двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость.

Ловкость как двигательное качество – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях. В ловкости физическое и психическое в человеке выступают в единстве с наибольшей полнотой. Степень развития ловкости определяется по точности, экономичности и рациональности движений.

Согласно Н.А. Бернштейну, ловкость - «чрезвычайно универсальное, разностороннее физическое качество». Об этом физическом качестве можно многое сказать: это и функция управления, а в связи с этим главенствующее место по ее осуществлению занимает центральная нервная система.

* Прежде всего двигательная ловкость проявляется во всевозможных случаях: профессиональных навыках, рабочих движениях, в быту, в домашнем хозяйстве, в гимнастике, легкой атлетике, спортивных играх, акробатике, в военной деятельности и многом другом. Притягательное свойство ловкости, ее доступность, то есть особенность ее, которая дает шанс человеку с самыми средними данными одержать верх в самых сложных ситуациях, ловкость не какое - то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается упражнению, ее можно выработать в себе, добиться сильного повышения ее уровня. Как писал Н.А. Бернштей, «она -концентрат жизненного опыта по части движений и действий». Недаром ловкость повышается с годами и удерживается у человека дольше всех других его психофизических качеств. Двигательная ловкость это свое рода двигательная находчивость.

Ловкость и лежащая в ее основе координация движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. Проявление ловкости в большой степени зависит от пластичности нервных корковых процессов, от способности человека различать темп, амплитуду и направление движений, степень напряжения и расслабления.

***Для развития ловкости Л.П.Матвеев, Е.Н.Вавилов и другие рекомендуют разнообразные методические приемы:***

1.Применение необычных исходных положений.

2.Изменение скорости или темпа движений, введения разных ритмичных сочетаний, различной последовательности элементов.

3.Смена способов выполнения упражнений:

- метание сверху, снизу, сбоку;

-прыжки на одной, двух ногах, с поворотом;

- использование предметов различной формы и массы;

- выполнение согласованных действий.

Для развития ловкости в физическом воспитании и спорте используют следующие методы: стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.

При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях.

По мнению многих исследователей главным методом развития ловкости является метод вариативного (переменного) упражнения.

Его подразделяют на два варианта: метод строго регламентированного; не строго регламентированного упражнения.

К методам строго-регламентированного упражнения, можно отнести (условно) 3 группы методических приемов, (выше указанных):

1)приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия;

2)приемы выполнения привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях:

а) «зеркальное» выполнение упражнений;

б) усложнение привычного действия;

в) комбинирование двигательных действий.

3) Приемы введения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования:

а)использование сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;

б)усложнение движений с помощью заданий;

в)совершенствование техники двигательных действий после дозированной физической нагрузки

г)выполнение упражнений в условиях ограничивающих или исключающих зрительный контроль (ведение, передачи и броски мяча в кольцо.

Методы не строго регламентированного варьирования предполагают такие приемы:

а)игровое варьирование, связанное с использованием игрового и соревновательного методов;

б)варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, бег по пересеченной местности, прыжковые упражнения)

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

- использовать небольшое количество повторений разнообразных физических упражнений;

- многократное их повторение, изменяя отдельные характеристики и двигательные действия в целом, изменяя условия осуществления этих действий.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании ловкости в младшем школьном и дошкольном возрасте.

***Упражнения на ловкость лучше включать в первую треть учебного занятия короткими, не более чем 15 - минутными сериями.***

Из разнообразных методических приемов, повышающих проявление двигательной координации (ловкости) рекомендуется следующее:

- применение необычных исходных положений (бег из положения стоя); быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движения;

- смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, с боку; прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;

- использование в упражнениях предметов различных форм, массы, объема; выполнение согласованных действий школьниками участниками (вдвоем держась за руки, садиться и вставать, выполнять наклоны, прыжки); - систематически и целенаправленно включать подвижные игры, усложнять условия игры

**Спасибо за внимание!**