**Развитие ловкости баскетболистов**

Слово «Ловкость» - есть производная от слова «лов» - ловить. Первоначальное значение слова относится к охоте промыслу, ловле зверя, птицы, рыбы. С течением времени значение слова расширилось и перенесено было на человека, но смысл его мало изменился с тех пор. Ловкость по прежнему определяется как способность нашего тела к проворству, ухватке, подвижности, гибкости.

Определение ловкости как физического качества представляет для педагогов значительные трудности. Это связано с тем, что не совсем ясен вопрос, чем может быть измерена ловкость. Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность выполнения и время выполнения. Необходимость целенаправленного развития способностей оптимально регулировать, (т. е. точно, быстро, рационально) управлять движениями, быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий - все это характеризует ловкость. Притягательное свойство ловкости, ее доступности т. е. особенность ее, которая дает шанс человеку с самыми средними телесными данными одержать верх в самым сложных ситуациях, ловкость не какое - то неизменяемое прирожденное свойство, она поддается упражнению, ее можно выработать в себе, добиться сильного повышения ее уровня. Двигательная ловкость это свое рода двигательная находчивость.Ловкие движения – это движения, очень тонкие по своей пространственной точности, по своей пространственной координированности и, наряду с этим, точно укладывающиеся в определенные, часто очень сжатые, временные рамки. При этом пространственная и временная точность и сочетаемость движений проявляются не только в строго стандартных, но и в переменчивых условиях.В видах спорта, для которых характерна быстрая смена условий деятельности и большая изменчивость действий, важно сократить время между сигналом к выполнению и началом выполнения движения. В быстро изменяющейся обстановке необходима большая ловкость для того, чтобы реагировать быстро, целесообразно и последовательно. Здесь мерой оценки ловкости может служить способность к быстрой адаптации (находчивость).Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать.Ловкость - важная предпосылка к развитию и совершенствованию спортивной техники и поэтому имеет первостепенное значение в видах спорта, где предъявляются высокие требования к координации движений. Она играет большую роль в тех видах спорта, в которых необходима способность приспосабливаться к быстро изменяющимся ситуациям в соревнованиях (спортивные игры). Такая ловкость проявляется в целесообразном выборе предварительно приобретенных навыков и сознательном выборе движений.Ловкость определяется как способность овладевать новыми движениями и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки. Ловкость - это способность спортсмена быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В данном случае объектом познания выступают движения и действия, совершаемые с предельной точностью пространственных, временных и силовых параметров. Среди физических качеств ловкость, с точки зрения психологии, занимает особое положение. Она проявляется только в комплексе с другими физическими качествами. Ловкость - специфическое качество, по-разному проявляющееся в разных видах спорта. Человек может отличаться высокой степенью развития ловкости в гимнастике, но недостаточной для спортивных игр. Ловкость тесно связана с двигательными навыками и потому носит наиболее комплексный характер.Следуя общепринятому мнению, ловкость - это, во-первых, способность овладевать сложными двигательными координациями; во-вторых, спортивными движениями и совершенствованием их; в-третьих, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.Ловкость — это комплексная способность спортсме­на к проявлению высокого уровня силы и быстроты в органическом сочетании с координированностью движений и их точностью. Харак­теризуется способностью хорошо осваивать сложные по координа­ции действия, быстро и правильно оценивать складывающуюся си­туацию, успешно решать сложные двигательные задачи или опера­тивно перестраивать свою деятельность в соответствии с мгновенно меняющимися условиями. Для баскетболиста чрезвычайно важны координированные действия в безопорном положении, различные действия с мячом в быстро изменяющихся ситуациях, отлично раз­витое чувство равновесия (вестибулярная чувствительность) и ори­ентировки.Ловкость нужна и при реактивных движениях, когда спортсмену приходится рефлекторно (мгновенно) восстанавливать нарушенное равновесие (при столкновении, поскользнувшись и т.п.). Ловкость в баскетболе условно делится на акробатическую (двигательные действия в нападении, при блокировании броска в защите, при передачах в прыжке) и игровую (умение предвидеть продолжение действия).Для того что бы провести подразделений видов ловкости, установим прежде всего основное и самое характерное свойство ловких движений в том, что касается их физиологического построения. Каждое движение или действие, которое мы признаем выполненным ловко, построено непременно не менее чем на двух уровнях. При этом ведущий уровень этого ловко выполненного движения обнаруживает яркие качества переключается, находчивости, маневренности, а подслаивающие эти движения в фоновый уровень - столь же яркие качества слаженности, послушности и точности работы.Проявления ловкости начинаются у человека с уровня пространства. Опираясь на только что указанные общие свойства общих двигательных актов, мы можем выделить два вида ловкости. Первый из них относится к движениям ведущимся на уровне пространства и подкрепленным фонами из другого уровня. Этот вид мы называем телесной «ловкостью»Второй вид ловкости проявляется в действиях со столь же обязательными фонами из обоих подуровней пространства. Этот вид мы обозначаем названиями «ручная или предметная ловкость».Третья группа объединяет действия, ведущие звенья которых в наибольшей степени зависят от нижнего подуровня пространства. Главное качество, присущие движением в этой группе плавное, чуткая точность, (спортивно - игровая область). Ловкость может проявляться только в комплексе с другими физическими качествами. В этом заключается одна из основных предпосылок развития ловкости - физические способности человека.Оценка ловкости спортсменов осуществляется главным образом педагогическими методами, исходя из координационной сложности упражнения. Эффективность и надёжность выполнения технических приёмов в разных видах спорта в ходе тренировочной и особенно соревновательной деятельности, также могут характеризовать ловкость.Можно выделить следующие условия проявление ловкости:1) стандартные (привычные условия)2) непривычные, но заранее установленные условия (характерные для формирования новых двигательных навыков и совершенствования психомоторных умений на базе имеющихся навыков и знаний);3) вероятностные условия (связанные с наличием альтернативной или временной неопределённости в ситуациях, а также с ограничением времени принятия решения и его осуществления);4) неожиданные ситуации (экстремальные или аварийные).Различают три степени ловкости.

**Первая степень** характеризуется пространственной точностью и координированностью движений. Первая степень ловкости – точность.

**Вторая степень** – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки. Вторая степень ловкости – точность в быстроте.

**Третья степень -** проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях. Измерителем этого проявления ловкости будет то наименьшее время, которое необходимо для нахождения и точного исполнения нужного ответного действия при внезапной смене условий деятельности. Третья степень ловкости – точность в быстроте при переменных условиях. Для успешной игровой деятельности баскетболистам необходимы все три степени ловкости. При этом важную роль играет высшая степень. Как бы виртуозно и точно не использовались приемы в стандартных, неизменяющихся условиях, они будут малоэффективны при внезапных непрерывно меняющихся игровых ситуациях.Главным направлением в развитии ловкости считается овладение новыми разнообразными навыками и умениями. Необходимо повышать координационные трудности, с которыми должны справляться баскетболисты исходя из точности движений, взаимной согласованности и внезапности изменений игровой обстановки на площадке.Для развития ловкости как умения овладевать новыми движениями можно применять любые упражнения, включающие элементы новизны. А для развития ловкости как умения рационально перестраивать двигательную деятельность в сжатые временные сроки используются упражнения, требующие мгновенного реагирования на внезапно изменяющиеся ситуации.