

## ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ В ФУТБОЛЕ

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит от воспитания ловкости.

**Ловкость** – сложное комплексное качество, которое характеризуется, во-первых, способностью быстро осваивать двигательные действия и, во-вторых, способность быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки игры.

**Ловкость футболиста** проявляется, прежде всего, в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударом по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных способностей.

**Ловкость** - способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач, которые «задает» игра. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой физиолого-психический потенциал (способность к движению и состояние организма). Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения (рис.1).

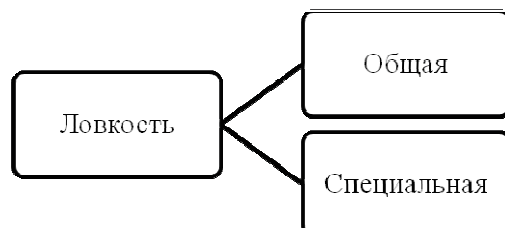


Рисунок 1 – Виды ловкости

**Общая ловкость.** Основная задача общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. **Общая ловкость** - основа ловкости специальной, приобретаемой игроком в процессе систематической подготовки с использованием разных форм физического воспитания.

**Специальная ловкость** - не абстрактная «чистая» ловкость, а основа технической стороны игровой деятельности. **Специальной ловкостью** называется умение гибко, пластично «приспосабливать» движения к меняющейся игровой ситуации, сохраняя целенаправленность, точность и высокий уровень двигательной деятельности. Она всегда проявляется через технику в возможно

большем числе вариантов. Разнообразие вариантов позволяет игроку справиться с незначительными изменениями внешней обстановки (полет мяча, метеоусловия) и с изменениями в обстановке на поле. Степень специальной ловкости меняется с расширением двигательного арсенала и с ростом опыта игрока: чем богаче этот арсенал, чем больше игрок освоил всевозможных комбинаций, тем легче он будет ориентироваться в игровой ситуации.

**Метод развития ловкости.** В неменяющихся условиях метод повторения сложных с точки зрения координации движений - единственный позволяющий укреплять базу и расширять арсенал двигательных навыков. Позднее начинаем развивать способность использования двигательных навыков в меняющихся условиях игры. На этом этапе используем сложные игровые упражнения для развития координации. Их сложность и интенсивность зависят от уровня техничности игрока.

Существуют различные средства развития ловкости (рисунок 2).

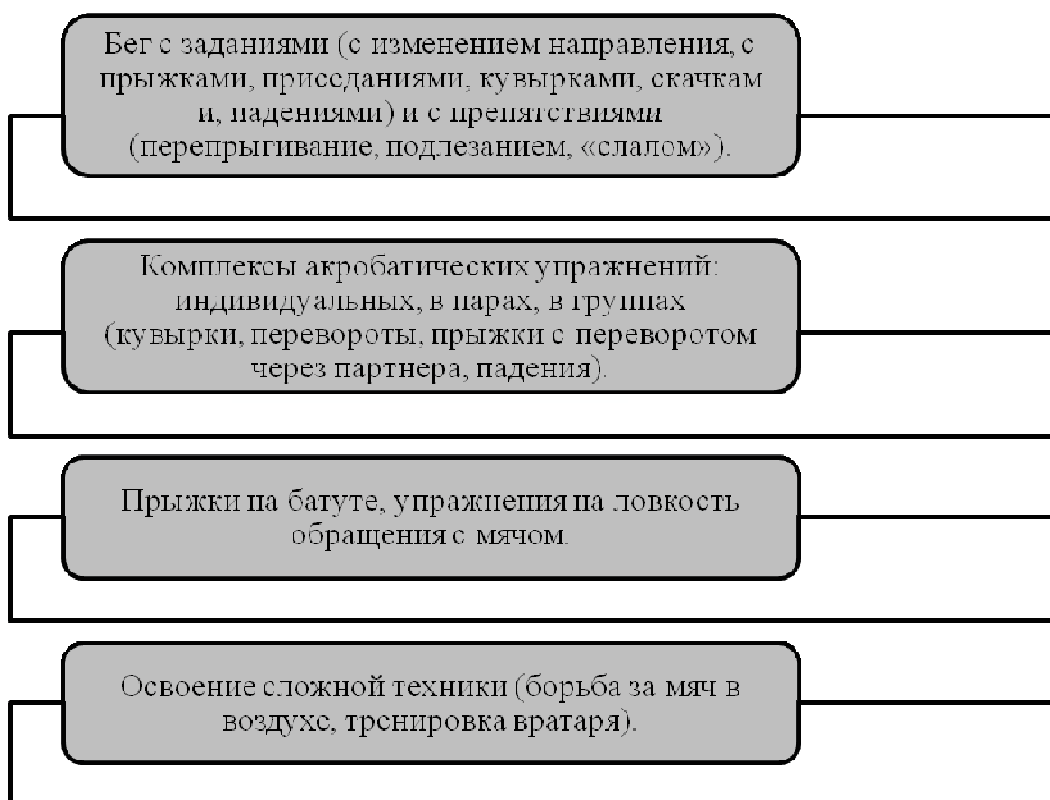


Рисунок 2 – Средства развития ловкости