**"Развитие ловкости, силы и быстроты"**

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств – силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей уходит корнями в глубокую древность. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

 Силовые способности проявляются через силу действия, развиваемую человеком посредством мышечных  напряжений. Сила действия измеряется в килограммах.

 Величина проявления силы действия зависит от внешних факторов – величины отягощений, внешних условий, расположения тела и его звеньев в пространстве; и от внутренних – функционального состояния мышц и психического состояния человека.

 Расположение тела и его звеньев в пространстве влияет на величину силы действия за счет неодинакового растяжения мышечных волокон при разных исходных позах человека: чем больше растянута мышца, тем больше величина проявляемой силы. Степень проявления собственно силовых способностей человека зависит от количества мышц, вовлеченных в работу, или от особенностей их сократительных свойств. В соответствии с этим различают два метода в развитии силовых способностей: использование упражнений с максимальными условиями и использование упражнений с непредельными отягощениями Упражнения с максимальными усилиями предполагают выполнение двигательных действий с предельными или околопредельными (90-95% от максимальной величины) отягощениями. Это обеспечивает максимальную мобилизацию нервно-мышечного аппарата и наибольший прирост силовых способностей. Предельное напряжение мышц требует проявления больших психических напряжений, приводит к перевозбуждению нервных центров, в результате чего в работу дополнительно включаются «лишние» для выполнения данного упражнения мышечные группы, затрудняющие совершенствование техники движений.

Для развития скоростно-силовых способностей используют упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мячей). Наиболее распространенными методами развития скоростно-силовых способностей являются методы повторного выполнения упражнения и круговой тренировки. Метод повторного выполнения упражнения позволяет избирательно развивать определенные группы. Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения подбирают таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха. Подобный  режим обеспечивает значительный прирост функциональных возможностей систем дыхания, кровообращения и энергообмена, но, в отличие от повторного метода, возможность локального направленного воздействия на определенные мышечные группы здесь ограничена. Упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых способностей, условно разделяют на два типа: упражнения преимущественно скоростного характера и упражнения преимущественно силового характера.

 Во время выполнения упражнений отягощение может быть либо постоянным, либо меняющимся. При целенаправленном развитии скоростно-силовых способностей необходимо руководствоваться методическим правилом: все упражнения независимо от величины и характера отягощения нужно выполнять в максимально возможном темпе.

**Ловкость** — это умение быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи. **Ловкость развивается** на основе занятий самыми разнообразными физическими упражнениями. Но особенно эффективны упражнения, в которых надо проявить ловкость.

Одно из лучших упражнений для развития ловкости у спортсменов — спортивные игры: баскетбол, хоккей, ручной мяч, футбол.

**Для развития ловкости** с успехом используются акробатические упражнения, главным образом прыжки. Эти упражнения вместе с тем развивают силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, а также смелость.

Полезны и многие виды легкой атлетики, особенно связанные с преодолением препятствий.

Надо иметь в виду, что занятия избранным видом спорта тоже помогают развивать ловкость. В особенности способствует развитию ловкости выполнение привычных упражнений в непривычных условиях.

Спортивные игры, горнолыжный спорт, гимнастика на снарядах, акробатика, легкая атлетика и другие упражнения включаются в тренировку спортсменов прежде всего для всесторонней физической подготовки. Естественно, что в процессе такой подготовки приобретается ловкость. Обычно в практике редко ставится задача специального развития ловкости. Это нельзя считать правильным по отношению к таким, например, спортсменам, как прыгуны в воду, гимнасты, шестовики, баскетболисты, которым особенно необходимо быть ловкими.

Во всех случаях, применяя упражнения для развития ловкости, нужно постепенно переходить от простых к более сложным. Дозируя эти упражнения, необходимо помнить, что они требуют не только физических усилий, но и значительных нервных напряжений. Поэтому не следует давать в одном занятии много таких упражнений.

**Упражнения для развития ловкости,** если они специально включаются в занятие, применяются в начале его основной части.

**Способность быстро выполнять движения** — одно из важнейших качеств спортсмена.

**Быстрота движений** человека в первую очередь определяется соответствующей нервной деятельностью головного мозга, вызывающей сокращение, напряжение и расслабление мышц, направляющей и координирующей движения.

**Быстрота движений спортсмена**в большей мере зависит от совершенства его спортивной техники, от силы и эластичности мышц, от подвижности в суставах, а в продолжительной работе — и от выносливости спортсмена.

Наибольшая быстрота движения достигается, если отсутствует сопротивление. Например, свободной рукой можно сделать предельно быстрое движение. Но если взять в руку диск или копье, то этой быстроты уже не достигнуть. Вес тела также значительно замедляет быстроту движений отталкивания в беге, движений на гимнастических снарядах. Чем меньше внешнее сопротивление движениям спортсмена, тем они относительно быстрее. Но уменьшить вес снаряда, установленный правилами соревнований, нельзя. Невозможно и уменьшить вес тела тренированного атлета без вреда для его здоровья. Но зато можно увеличить силу спортсмена, которая позволяет легче преодолевать внешнее сопротивление, а значит, и быстрее делать движения.

Быстрота движений может быть повышена за счет лучшего использования эластичности мышц, так как предварительно оптимально растянутая мышца сокращается с большей силой и быстрее. Это заставляет обратить внимание на улучшение эластичности мышц посредством специальных упражнений в растягивании.

Быстрота движений с большой амплитудой зависит и от подвижности в суставах, определяемой в первую очередь способностью мышц-антагонистов к растягиванию. Чем меньшее сопротивление движению с большой амплитудой оказывают мышцы-антагонисты, тем легче и относительно быстрее будет выполнено движение, тем лучше расслабление.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод: развитие ловкости, силы, выносливости и быстроты движений необходимо спортсменам для достижения максимально высоких результатов на соревнованиях. Но не менее важны данные качества и для обычных людей в повседневной жизни. Эти качества дают возможность человеку выполнять больший объем работы с меньшими усилиями и за меньшее время.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом не только дают возможность человеку реализоваться в спорте, но и помогают в повседневной жизни, труде и отдыхе.