

*Григоренко Анетта Владимировна*

студентка

*Грицина Алина Павловна*

преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЫЖКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ**

*Аннотация:* в данной статье представлены результаты тренировочной методики занятий с молодыми голкиперами на базе использования прыжковых упражнений в различных направлениях.

*Ключевые слова:* координация, подготовка вратарей, прыжково-силовые упражнения, реакция.

### *Введение*

В наши дни футбол занимает очень важное место в развитие спорта в стране. А вратарская позиция одна из ключевых позиций в данном виде спорта. От вратарских навыков зависит половина исхода матча. Поэтому игра вратаря, требует проявления находчивости, отменной реакции, резкого переключения внимания и многих других важных факторов.

Самым важным аспектов является координация, а именно: способность быстро, точно, своеобразно, экономно ввести мяч в игру.

Главным моментом в развитие вратаря – это период с 14–17 лет. Именно в этот период у человека совершенствуются координационные способности, и дифференцировка мышечных усилий достигает максимального уровня

### *Методика*

Для повышения уровня развития координационных способностей юным вратарям в тренировочный процесс добавляют различные упражнения с мячом и без мяча. Проведем эксперимент, в котором группа вратарей в течение трех

месяцев выполняла упражнения, направленные на увеличение прыжка в различных направлениях, а именно (вправо, влево, вперед). Тренировки основываются на прыжках одной ноги или двух. Причем важно сочетать эти прыжки. Тренировка длится 2 часа. За одну тренировка вратарь выполняет от 25 до 30 упражнений – для разминки и 20–35 прыжковых упражнений в основной части тренировки. В этих упражнениях используется сочетания различных прыжковых упражнения, как с мячом, так и без него (рис 1).

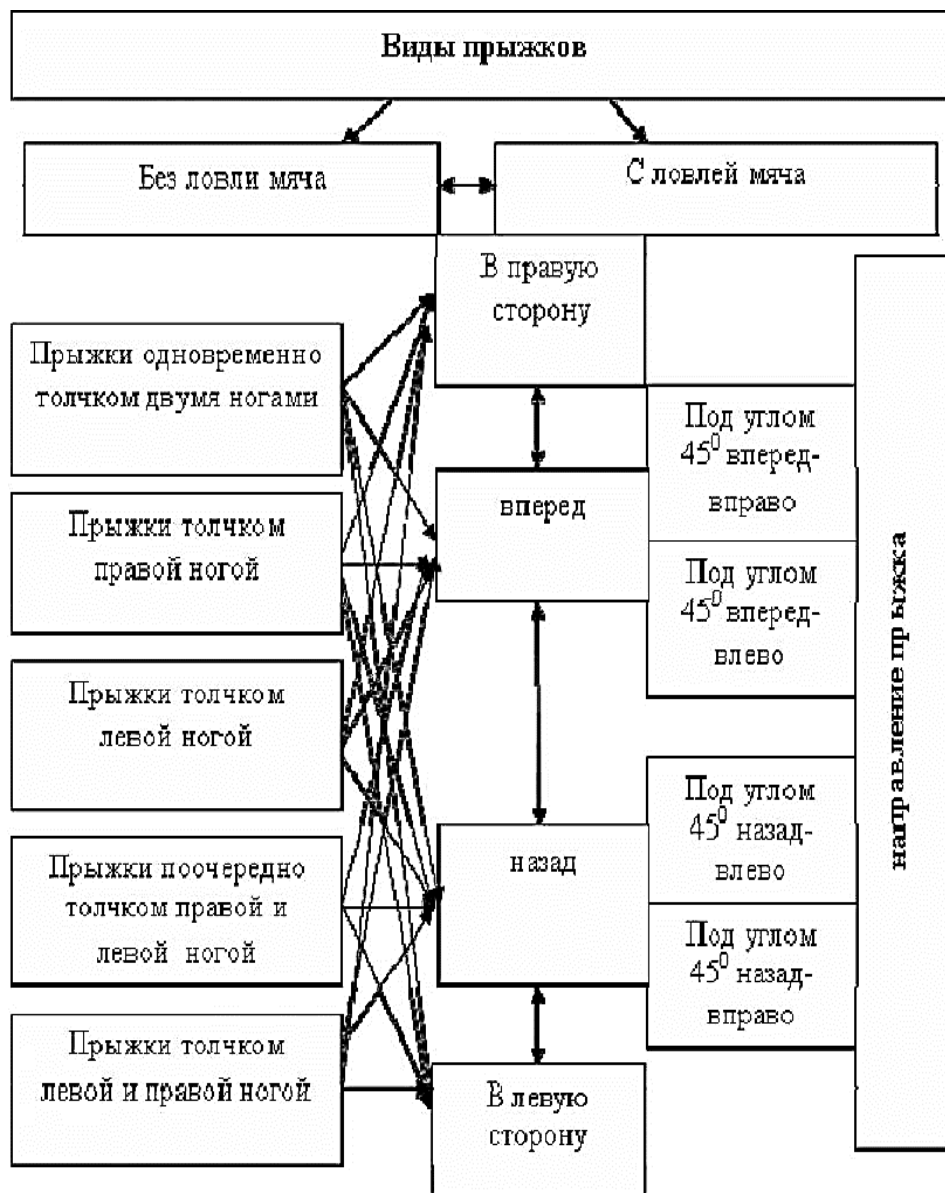


Рис.1. Схема комплексирования упражнений в прыжках с мячом и без мяча в подготовке юных вратарей в футбол

Чтобы отслеживать и улучшать скоростные, силовые, двигательно-координационные возможности вратарей, был разработан тест «крест», который информативен при ориентации вратарей и нападающих.

Условные обозначения: 1 – прыжок лицом вперед; 2, 3 – боком; 4 – спиной вперед.

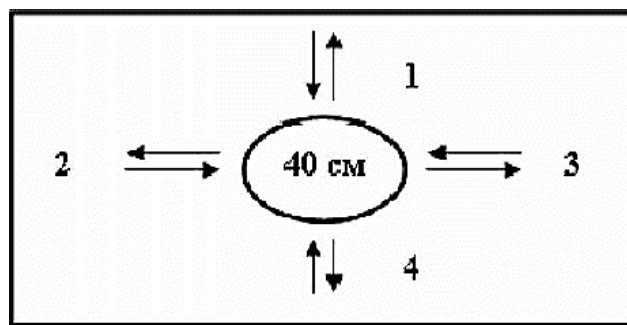


Рис 2. Схема проведения тестового задания «крест»

### *Результаты*

В ходе эксперимента выяснилось, что все вратари увеличили длину своего прыжка, координацию и реакционные способности.

### *Вывод*

Таким образом, применение данных тренировок способствует развитию и улучшению координационных способностей и позволяет повысить уровень скоростных-силовых навыков.

### *Список литературы*

1. Берштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Даев В.Е. Оптимизация спортивного отбора и ориентации футболистов по игровым амплуа на этапе углубленной специализации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Е. Даев. – Малаховка, 2007. – 176 с.
3. Шамардин А.А. Координационные способности юных футболистов как критерий прогнозирования их специфических двигательных возможностей // Известия Волгоградского государственного педагогического университета.