**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВРАТАРЕЙ В ФУТОБЛЕ В УСЛОВИЯХ ВУЗА**

*Пономарев Д.А., преподаватель кафедры спортивных игр*

*ФГБОУ ВО « Воронежская государственная академия спорта», г. Воронеж, Россия*

**Аннотация**

В статье ставится задача поиска новых возможностей совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в условиях ВУЗа, на основе использования игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей. Так же в статье выявлена и проанализирована целесообразность применения комплексов упражнений специальной подготовки. Представленный педагогический подход оказал положительное влияние на исследуемые показатели, которые выразились в усилении тренировочного эффекта от применения экспериментальной методики, которая была направлена повышение эффективности совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в условиях ВУЗа

ВВЕДЕНИЕ

Одна из основных тенденций современного развития мирового мини-футбола – интенсификация игры, проявляющаяся в увеличении количества выполненных технико-тактических действий в единицу времени и возрастание скорости маневрирования. Предельный темп игры на протяжении всего матча – важнейшее требование современного мини-футбола [4].

Анализ построения тренировочного процесса квалифицированных футболистов свидетельствует о том, что физической подготовке уделяется большое внимание. В связи с постоянно меняющимися условиями на футбольном поле игроки должны уметь быстро оценивать ситуацию, уметь передвигаться в различных направлениях с мячом и без мяча и выполнять технические действия (удары, передачи, обманные движения и др.). Все эти действия успешно выполняются спортсменами, занимающимися мини-футболом только в том случае, если у него хорошо развиты координационные способности. В то же время проблема развития и совершенствования координационных способностей спортсменов, занимающихся мини-футболом различного амплуа, в частности, вратарей остается очень важной и не до конца решенной [1,3].

Координация движений спортсмена, занимающегося мини - футболом - это, прежде всего, качественное выполнение технических приемов игры в постоянно меняющихся условиях. Естественно, что чем богаче координационные возможности футболиста в мини-футболе, тем легче ему обращаться с мячом, и он будет лучше в мини-футбол. Издавна высокотехничные футболисты в мини-футболе, независимо от уровня развития других качеств, ценятся очень высоко [2].

Идея исследования выразилась нами в **гипотезе.** Предполагалось, чтоиспользование специальных упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие координационных и скоростных способностей, в тренировочном процессе у вратарей в мини-футболе, окажет эффективное воздействие на повышение уровня их координационной подготовленности.

**Цель исследования**

- Повышение эффективности совершенствования координационных способностей у вратарей в мини-футболе в условиях ВУЗа.

**Задачи исследования**

- Изучить структуру и уровень координационной подготовленности вратарей в мини-футболе на базе ВУЗа.

- Разработать методику применения игровых упражнений у вратарей в мини-футболе в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей.

- Экспериментально обосновать методику применения игровых упражнений в мини-футболе в ВУЗе с дифференцированным применением специальных средств, направленных на развитие координационных способностей у вратарей.

**Методы исследования**

Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Разработанная экспериментальная методика развития координационных способностей основывалась на применении игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей. Упражнения, предлагаемые нами, применялись на каждой тренировке в подготовительной и основной частях. В каждой тренировке применялись комплексы специально-подготовительных упражнений, а затем координационная подготовка на основе сопряженного развития скоростных и координационных способностей.

В эксперименте приняли участие футболисты-вратари команды ВГИФК по мини-футболу в составе 10 спортсменов. Занятия с футболистами проводились на базе Воронежского государственного института физической культур. В процессе исследования занятия проводились 6 раз в недельном цикле продолжительностью по 2 часа каждое.

После 1 педагогического тестирования участники эксперимента были распределены в две относительно однородные по уровню развития координационных способностей группы - контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) - по 5 спортсменов в каждой.

Тренировочная работа в экспериментальной группе проводились по разработанной методике с дифференцированным применением специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей вратарей. Контрольная группа занималась по стандартной программе ВУЗа по мини-футболу. Как и в начале исследования, вратари двух групп были обследованы по единой программе и в конце эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить изменение в координационной подготовленности вратарей экспериментальной и контрольной групп. Результаты теста на специальные координационные способности вратарей с подкидыванием мяча и его ловлей с последующим ударом с рук по нему после кувырка показал, что до эксперимента достоверных различий между группами не было (Р>0,05). Но после эксперимента выявлены достоверные изменения в экспериментальной группе (Р<0,05), а в контрольной они незначительны (Р<0,05). Так, прирост показателей в экспериментальной группе составил 31,9%, в контрольной - 9,1%.

Результаты теста на способность к воспроизведению и дифференцировке направления движения демонстрирует, что до эксперимента достоверных различий между группами выявлено не было. После проведения эксперимента величина погрешности при воспроизведении направления движения уменьшилась достоверно в ЭГ на 35,4% (5,1 ± 0,5 °) (Р<0,05), а в КГ недостоверно - на 14,1% (6,7 ± 0,4 °) (Р>0,05). Погрешности дифференцировки направления движения в ЭГ достоверно уменьшились на 30,4% (4,8 ± 0,5 °) (Р<0,05), а в КГ - на 11,3% (6,3 ± 0,5 °) (Р>0,05).

Итоговые показатели теста на определения способностей к воспроизведению и дифференцировке динамических усилий нижними конечностями показал, что после проведения эксперимента величина погрешности при воспроизведении направления динамических усилий нижними конечностями уменьшилась достоверно в ЭГ на 34% (5,0±0,3 см) (Р<0,01), а в КГ недостоверно - на 8,3% (6,0±0,2 см) (Р>0,05). Погрешности дифференцировки динамических усилий нижними конечностями в ЭГ достоверно уменьшились на 30,3% (4,45±0,1 см) (Р<0,01), а в КГ недостоверно - на 9,6% (5,2±0,2 см) (Р>0,05).

Из результатов теста на жонглирование у вратарей, следует, что до начала педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами достоверных различий в тесте на жонглирование мячом не выявлено (Р>0,05). По завершению эксперимента в экспериментальной группе прирост составил 35,7% (51,6±1,75) (Р<0,01), в контрольной - 7,9% (37,9±2,62) (Р>0,05).

Исходя из результатов теста на ориентирование в пространстве контрольная и экспериментальная группа до эксперимента достоверно не различались между собой (Р>0,05). После эксперимента достоверный прирост в экспериментальной группе составил 51,3% (3,9±0,81 м) (Р<0,05), в контрольной группе изменение результата статистически недостоверно (Р>0,05) - прирост составил 12% (5±0,75). Различия между гриппами после эксперимента статистически достоверны.

Итоговые показатели теста на сохранение статического равновесия демонстрирует, что до эксперимента группы статистически не различались по исследуемому показателю (Р>0,05). По завершению эксперимента, согласно данным таблицы 6, в экспериментальной группе достоверный прирост показателя в варианте с правой стопой составил 18,7% (64,7±2,08) (Р<0,05), в контрольной - 6,5% (56,7±2,55) (Р>0,05), в варианте с левой стопой прирост составил в экспериментальной группе 20% (48,5±2,09) (Р<0,05), в контрольной - 4,1% (41,9±2,46) (Р>0,05). Различия между группами по завершению эксперимента статистически достоверны (Р<0,05).

До эксперимента результаты в баллистическом тесте достоверно не различались между группами (Р>0,05). Значение ИПК соответствовало уровню ниже среднего в обеих группах. После эксперимента в экспериментальной группе достоверный прирост в суммарной дальности всех четырех прыжков составил 24,9% (Р<0,01), в контрольной группе - 4,5% (Р>0,05). Время выполнения достоверно (Р<0,01) снизилось в экспериментальной группе на 42,5%, в контрольной недостоверно (Р>0,05) - на 3,4%. ИПК достоверно увеличилось в экспериментальной группе (Р<0,01) на 45,6% и стало соответствовать уровню выше среднего, в контрольной изменение недостоверно (Р>0,05) - прирост составил 0,9%.

Таким образом, применение экспериментальной методики способствовало повышению координационной подготовленности вратарей, что свидетельствует о ее эффективности.

ВЫВОД

Соответственно, итоги педагогического эксперимента доказывают, что применение игровых упражнений в усложненных условиях, направленных на сопряженное развитие скоростных и координационных способностей указывает на улучшение координационной подготовленности вратарей экспериментальной и контрольной групп. Вместе с тем в экспериментальной группе в каждом тесте по оценке координационных способностей вратарей выявлен достоверный (Р<0,05-0,01) прирост показателей, тогда как в контрольной достоверного улучшения не выявлено (Р>0,05).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алиев, Э.Г. Организация работы секции мини-футбола / Э.Г. Алиев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008 - № 1 (35). - С. 3-5.

Анализ проблемы технической подготовки юных вратарей в футболе в аспекте развития функций анализаторов зрительной и вестибулярной сенсорных систем / М.А. Правдов, И.В. Акинфеев, Д.М. Правдов, Н.Е. Хромцов, Ю.В. Тихомиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2013. -№ 4 (29). -С. 153-158.

1. Галимова, А.Г. Координационные способности как фактор повышения кондиций человека / А.Г. Галимова, В.М. Цинкер // Вестник Бурятского государственного университета. - 2014. - № 13-1. - С. 51-56.
2. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Губа В.П. Педагогические основы начальной подготовки юных спортсменов в мини-футболе (футзале) / В.П. Губа, Р.Р. Кузнецов // Известия Тульского государственного университета. Педагогика. - 2014. - № 1. - С. 40-45.