**Занятие 13**

**Акробатическая подготовка футболистов.**

Одним из эффективных средств физического воспитания считаются спортивные игры и в частности - футбол, который является одним из самых популярных и увлекательных видов спорта.

Занятия футболом воспитывают у школьников такие качества, как воля, мужество, решительность, смелость, самообладание, чувство товарищества и др. Кроме того, занятия футболом способствуют повышению физической подготовленности школьников - развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координационных способностей.  
 В то же время подавляющее большинство исследований посвящено развитию физических качеств у футболистов, но практически не изученной остаётся проблема гимнастической подготовки.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки футболистов.

Среди них выделяются:

— перекаты — вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);

— кувырки — вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных и.п. в различные конечные положения;

— перевороты без фазы полета — движения тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону — «колесо»);

— перевороты с фазой полета — прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот с места и с разбега, рондат, фляк и др.)

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Чаще всего используются в разминке, так как способствуют подготовке суставов к выполнению сложных ТТД. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты, обязательную помощь и страховку.

Акробатические упражнения делятся на три группы:

1. Акробатические прыжки — перекаты, кувырки, перевороты, сальто. В различных соединениях они выполняются на акробатической дорожке, на снарядах (батут, качели) и с трамплина.
2. Балансирования. К ним относятся упражнения в равновесии или уравновешивании: парные и групповые — стойки, стояния, седы, поддержки
3. Бросковые упражнения, связанные с подбрасыванием и ловлей партнеров.

Чтобы добиться мастерства, необходимо регулярные тренировки с мячом сочетать с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, штангой, плаванием и, особенно, акробатикой.

Акробатическая подготовка сделает футболиста подвижным и ловким, научит не бояться скорости перемещения, мягко приземляться в падениях и бросках, свободно ориентироваться и выполнять нужные движения на земле и в воздухе. Другими словами, занятия акробатикой позволят быстро овладеть техникой игры с мячом и в дальнейшем успешно ее совершенствовать.

Особенно возросло значение акробатической подготовки футболистов на современном этапе развития этого вида спорта.

Акробатические упражнения помогут занимающимся овладеть простейшими видами движений, наиболее рациональными и быстрыми способами вставания, с элементами самостраховки. Выполняя их, футболисты будут развивать основные физические качества, такие, как ловкость, сила, гибкость и подвижность в суставах, координация движений и способность ориентироваться в пространстве. Прочное усвоение подводящих и подготовительных упражнений позволит в дальнейшем быстро и правильно овладеть более сложными движениями.

Футболистов необходимо обучать всем разновидностям само- страховки, а игровая ситуация и практический опыт подскажут им, какие падения и броски следует предпочесть.  
 Начинать изучение упражнений, следует только после прочного усвоения начального материала, строго учитывая индивидуальную физическую подготовленность каждого занимающегося.

Основная задача начального обучения – добиться мягкого приземления. Это достигается максимальным снижением общего центра тяжести занимающегося.  
В заключении необходимо напомнить, что ловкость, как и другие физические качества, развивается, совершенствуется и поддерживается в результате систематической тренировки.

Акробатическая подготовка должна прочно войти в учебно-тренировочный процесс футболистов как одно из основных средств индивидуального физического совершенствования и повышения спортивного мастерства.

Значение акробатической подготовки в то же время не исчерпывается только совершенствованием физических качеств. Она в известной мере содействует морально-волевой и психологической подготовке спортсменов.

Ловкость футболиста проявляется в способности быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся игровых условиях. По-настоящему ловкий игрок может выполнять целый каскад финтов или какой-то трюк, забить гол из труднейшей ситуации. Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. Над развитием ловкости надо работать с детства. Ведь это качество развивается довольно медленно.

Главный принцип подбора упражнений для развития ловкости – как можно больше разнообразия. На тренировках нужно больше использовать хорошо разученные гимнастические и акробатические упражнения, чередования ходьбы и бега в различных сочетаниях, подвижные игры с неожиданно меняющимися ситуациями, упражнения по технике и тактике игры. Выполнять их рекомендуется в начале занятия.

**Для вратарей акробатическая подготовка имеет огромное значение** в развитие ловкости, прыгучести, психологической подготовке к экстремальным ситуациям и занятия рекомендуется проводить в обязательном порядке и отдельно от команды.