

**Современная практическая педагогика:  
идеи, поиски, решения**

***Хабибулина Жанна Юрьевна,***

*инструктор-методист,*

*МБУДО СШ № 6, г. Белгород;*

***Хабибулин Константин Рашидович,***

*тренер-преподаватель,*

*МБУДО СШ № 6, г. Белгород*

## **ПОДГОТОВКА ВРАТАРЯ**

***Аннотация.*** В статье рассматриваются подводящие упражнения, направленные на улучшение координационных способностей вратаря.

На первом этапе (9 лет) знакомство юных футболистов (пожелавших стать вратарями или назначенными тренерами) с техникой игры необходимо начинать с овладения имитационными и подводящими упражнениями, направленными прежде всего на улучшение координационных способностей.

Затем (с 10 лет), осуществляется обучение простейшим техническим приемам игры:

- а) перемещение,
- б) ловля низко летящих мячей, а так же мячей, летящих на средней высоте и высоколетящих мячей без падения,
- в) изучение падений в стороны после шага и после перемещений.

Для этого тренер или игрок во время тренировки бросают мяч рукой (для большей точности) или посылают с небольшой скоростью ногой в различных направлениях от вратаря. Особое внимание необходимо обращать на качество выполнения технических приемов, а не скорость.

Вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения в занятии с мячом в руках, будь то общеразвивающие или специальные, в общей группе или индивидуально.

Занятия по ОФП вратари могут проводить вместе с группой, а по специальной физической подготовке и технической отдельно и не менее 30 минут.

**Современная практическая педагогика:  
идеи, поиски, решения**

Основное внимание обращать на развитие специальных качеств: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть.

Примерные схемы занятий ОФП

Занятие №1:

- а) разминка – 10 мин.
- б) упражнение на гибкость – 7 мин.
- в) беговые упражнения – 6 мин.
- г) старты из разных положений – 5 мин.
- д) легкий бег, ходьба – 2 мин.

Задание №2:

- а) разминка – 10 мин.
- б) акробатические упражнения – 8 мин.
- в) прыжковые упражнения – 7 мин.
- г) беговые упражнения – 3 мин.
- д) легкий бег, ходьба – 2 мин.

Основные средства ОФП:

- а) Упражнения гимнастические
  - без снаряда и на специальной стенке,
  - с набивными мячами и со скакалкой,- на снарядах (перекладине, брусьях и т.д.)
- б) Упражнения акробатические
  - кувырки, перевороты и т.д.
- в) Упражнения легкоатлетические
  - бег, беговые упражнения, прыжки в длину и высоту, метания и т.д.
- г) Подвижные и спортивные игры, плавание, катание на коньках, езда на велосипеде.

Специальная физическая подготовка должна включать большое количество упражнений, направленных на воспитание ловкости и быстроты, скоростных качеств и гибкости применительно к игровым действиям вратаря.

## Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

На занятиях по воспитанию специальной ловкости вратарю необходимо выполнять упражнения, имея в руках мяч: голкипер должен привыкнуть к мячу настолько, чтобы мяч не обременял его при выполнении движений.

Для воспитания быстроты рекомендуется, прежде всего, упражнения, связанные с быстрым реагированием на движущийся объект и на меняющуюся обстановку: прием мяча (футбольного, резинового, теннисного) после отскока от пола, земли, тренировочной стенки, батута; прием мяча (после передачи партнером) с разной траекторией (выполняется разными мячами в парах и группах с постепенным нарастанием частоты бросков); перехват мяча руками в упражнениях типа «квадрат», выполняемых полевыми игроками; специальные упражнения при приеме и отбивании мяча при отработке действий в воротах.

Развитию скоростно-силовых качеств ( в первую очередь прыгучести) способствуют:

- прыжки со скакалкой;
- через козла (коня);
- выпрыгивание с доставанием одной или двумя руками мячей (футбольных, теннисных), подвешенных на различной высоте;
- всевозможные прыжковые упражнения с имитацией ловли мяча;
- напрыгивание на препятствия (высотой от 15 см, с постепенным увеличением ее до 45-60 см);
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной вперед, правым и левым боком с выносом бедра толчковой ноги в направлении движения; со стартами из разных положений по зрительному сигналу; пробегание 15, 20 и 30 –метровых отрезков;
- специальные упражнения вратаря в приеме, отбивания и переводах мяча, выполняемые в прыжке.

Для воспитания силовых качеств, помимо всего, следует подбирать такие упражнения, которые воздействовали бы на группы мышц, принимающие большое участие в выполнении специальных упражнений вратаря.

## Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения

### Техническая подготовка вратаря

Успешное выполнение технических приемов во многом определяются готовностью вратаря к действию. Одним из факторов готовности являются целесообразное исходное положение вратаря.

Оно характеризуется стойкой «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса. Ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Вес тела находится на носках ног, ноги в постоянном переступании с ноги на ногу, находясь как бы в готовности сорваться в любую сторону.

Очень важную роль в игре вратаря имеет умение перемещаться. Это необходимо как при игре на выходах. Для того чтобы уверенно достать далеко идущий от вратаря мяч, надо уметь не только сильно оттолкнуться от земли для падения или прыжка, необходимо уметь сделать предварительно быстрое перемещение в сторону мяча из одного или нескольких шагов, мелких, но быстрых. Это позволит, набрав некоторую скорость, использовать момент инерции при отталкивании в последнем шаге, и достать мяч, летящий на значительно большем расстоянии от вратаря, чем при попытке достать такой мяч без перемещения.

Предварительное перемещение перед энергичным толчком, падения или прыжком позволяет достать мяч не только далеко летящий от вратаря, но и достать мяч, летящий на значительной высоте, используя дополнительно и маховые движения руками в момент отталкивания.

Перемещения осуществляют беговым, приставным и реже скрестным, шагом, а иногда и смешанным способом.

Ловля мяча снизу используется для овладения катающихся, опускающихся и низколетящих (до уровня груди) на встречу вратарю мячей.

В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз, обратив ладони к мячу, пальцы несколько расставлены, чуть согнуты и

## **Современная практическая педагогика: идеи, поиски, решения**

почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены, ноги сомкнуты, почти прямые.

В момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями рук снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизирующих действий рук.

Ловля мяча с приседанием на одной ноге. Подготовительная фаза в начальной стадии похожа на ловлю мяча снизу, но вместе с наклоном осуществляется присед на одной ноге с разворотом другой ноги вовнутрь на 50-80 градусов со сгибанием в коленном суставе и опусканием ближе к земле. Таким образом создается дополнительная страховка за счет увеличения страхующей площади.

Бросок мяча с верху – наиболее распространенный способ. Он позволяет направить мяч с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью.

Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, поднимается чуть выше головы и отводится назад. Вес тела переносится на сзади стоящую незначительно согнутую ногу. Впереди стоящая нога – на носке. Бросковое движение начинается с выпрямления ноги, движения корпуса в направлении броска и заканчивается энергичным направленным движением предплечья и кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Ввод мяча броском снизу используется при вбрасывании мяча с низкой траекторией (главным образом по земле) и на относительно небольшом расстоянии. Мяч держится кистью руки снизу и опущен вниз. Затем вратарь делает шаг вперед, отводит руку с мячом для замаха за спину, переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Рука с мячом энергично движется вперед в сторону посыла мяча, туловище несколько наклоняется вперед, мяч скатывается с кисти и устремляется к цели.

**Современная практическая педагогика:  
идеи, поиски, решения**

***Список литературы:***

*Акимов А. Игра футбольного вратаря. – Москва : ФиС, 1978.*

*Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. – Москва : ФиС, 1976.*