

УДК 796.332
Ч 64



Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут
преследоваться в судебном порядке.

Чирва Б. Г.

Ч 64 Футбол. Предыгровая разминка вратарей: учебно-методическое пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 180 с.

ISBN 978-5-98724-117-2

Рассматриваются основные задачи предыгровой разминки на поле вратарей высокой квалификации. Приводится характеристика предыгровой разминки вратарей команд российской Премьер-Лиги с описанием применяемых упражнений и указанием дозировки их выполнения. Предлагаются средства повышения эффективности предыгровой разминки вратарей профессиональных команд.

Материалы книги предназначены для тренеров, работающих с вратарями в профессиональных и юношеских футбольных командах.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-117-2

© Б.Г. Чирва, составление, 2014, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2014, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	6
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	8
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	9

ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВРАТАРЕЙ	10
1. 1. «Разогревание» организма посредством различных двигательных действий	11
1. 2. Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению «вратарской работы»	12
1. 3. Задействование глазодвигательных реакций и реакций антиципации при ловле и отражении мячей	16
1. 4. Достижение необходимого для игры уровня «чувства мяча» и «чувства ворот»	19
1. 5. Регулирование предыгрового психоэмоционального состояния и «настройка» на игру	21

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВРАТАРЕЙ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	24
2. 1. Варианты предыгровой разминки длительностью не более 20 мин	25
2. 2. Варианты предыгровой разминки длительностью не более 25 мин	49
2. 3. Варианты предыгровой разминки длительностью не более 30 мин	75
2. 4. Варианты предыгровой разминки длительностью более 30 мин	105
2. 5. Резюме	146

ГЛАВА 3. ПРЕДЛОЖЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВРАТАРЕЙ	152
3. 1. Предложение первое – использовать комплекс специальных «предразминочных» упражнений для нормализации тонуса и щадящего «вработывания» мышц ног	152
3. 2. Предложение второе – не применять ряд упражнений на растягивание, выполнение которых связано с риском повреждения коленного сустава.....	157
3. 3. Предложение третье – выполнять упражнения, в которых задаются условия для ловли и отражения мячей «на противоходе»	159
3. 4. Предложение четвертое – ввести в заключительную часть разминки упражнение в виде варианта игры в футбол с воротами «стандартных» размеров в уменьшенных составах	166
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	170
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	172
ПРИЛОЖЕНИЕ	175