



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.: ТБТ 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 ТБТ Дивизион, 2014, 2019

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| <b>ВСТУПЛЕНИЕ .....</b>          | <b>6</b> |
| <b>УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ.....</b> | <b>8</b> |
| <b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....</b>     | <b>9</b> |

## **ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

### **ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВРАТАРЕЙ .....**

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

## **ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА**

### **ПРЕДЫГРОВОЙ РАЗМИНКИ ВРАТАРЕЙ**

### **ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ.....**

|  |     |
|--|-----|
| 2. 1. Варианты предыгровой разминки<br>длительностью не более 20 мин ..... | 24  |
| 2. 2. Варианты предыгровой разминки<br>длительностью не более 25 мин ..... | 25  |
| 2. 3. Варианты предыгровой разминки<br>длительностью не более 30 мин ..... | 49  |
| 2. 4. Варианты предыгровой разминки<br>длительностью более 30 мин .....    | 75  |
| 2. 5. Резюме .....   | 105 |
|  | 146 |

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