

**Бычков Алексей Викторович**

тренер-преподаватель

МБУДО «СШ №6»

г. Белгород, Белгородская область

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ**

***Аннотация:** статья посвящена вопросу технико-тактической подготовке вратарей в современном футболе, где предъявляются высокие требования. Разнообразные специальные тренировки играют ключевую роль, включая элементы акробатики, баскетбола и волейбола. Автором отмечено, что во время занятий вратарь должен сосредоточиться на увеличении скорости и точности, что критически важно для быстрой реакции. Без сомнения, акробатика и гимнастические упражнения также важны для развития гибкости и координации движений.*

***Ключевые слова:** технико-тактическая подготовка, подготовка вратарей, упражнения.*

Футбол как вид спорта постоянно эволюционирует. В современном мире вратарь должен быть игроком без слабых мест. Поэтому критически важно, чтобы он обладал навыками полевого игрока и мог оперативно анализировать обстановку на поле, предугадывая действия как соперников, так и партнеров. Это приводит к высоким требованиям к физической, технической и тактической подготовке, а также к психологической устойчивости голкипера.

Вратарь должен уметь правильно позиционировать себя в воротах, уверенно выполнять выходы, организовывать защиту и быстро начинать контратаки. Парень, занимающий эту должность, должен отличаться атлетической формой, высоким ростом и хорошей прыжковой способностью, что дает ему преимущество в штрафной зоне. Он должен быть ловким и сильным, уметь поймать мяч в любых условиях или отбить его кулаками. Также важны мощный удар и точный бросок.

Как же готовить вратаря, учитывая, что его тренировки уникальны? Эта задача актуальна не только в футболе, но и в других видах спорта с вратарями. Современный футбол предъявляет высокие требования к технико-тактической

подготовке вратарей, непрерывно требуя хорошей физической формации. Тренировки решают четыре главные задачи: развитие волевых качеств, физической силы, освоение техники и улучшение тактики игры. Эти аспекты взаимосвязаны: в работе над воротами вратарь параллельно совершенствует ловлю, отбивание, выбор позиции и скорости реакции.

Тренировка вратаря обычно проходит одновременно с тренировкой остальных игроков команды, но в силу специфики его игры несколько отличается своим содержанием. Методика тренировки вратаря должна быть гибкой и исходить из конкретных условий. Степень нагрузки, интенсивность упражнений необходимо увеличивать постепенно, с учётом тренированности вратаря. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость могут развиваться только в результате регулярного повторения упражнений.

В подготовительном периоде большое место в тренировке должны занимать специальные упражнения следующих видов спорта: акробатики, баскетбола, волейбола, лыж, хоккея, прыжков в воду (в зависимости от местных условий), а также кроссовая подготовка, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с набивными мячами и со скалкой и специальные упражнения по технике игры.

В основном же периоде значительно увеличивается количество специальных футбольных и легкоатлетических упражнений. Систематически применяются упражнения на развитие быстроты и точности реакции вратаря, так как при длительном перерыве в тренировке скорость реакции вратаря снижается. Гимнастика и акробатика занимают большое место в подготовке вратаря. Упражнениями из этих видов спорта вратарь должен заниматься во время утренней зарядки и при разминке перед тренировкой и игрой. Кроме занятий гимнастикой без снарядов, вратарю рекомендуется периодически заниматься гимнастикой на снарядах (упражнения на гимнастической стенке, на канате, на перекладине, на брусьях, прыжки через козла и коня). Вратарю необходима регулярная тренировка со скалкой, она создаёт ощущение лёгкости, увеличивает подвижность и силу толчка при прыжках. Во время тренировок вратарь должен уделять большое внимание легкоатлетическим упражнениям, отдавая предпочтение прыжкам,

бегу и метаниям. Чтобы усилить прыгучесть и улучшить координацию движений в полёте, вратарю полезно применять прыжки на препятствия, через препятствия, с поворотами, с падениями и акробатическими приёмами. Выработывая быстроту бега на короткие отрезки, вратарь должен практиковаться в стартах и рывках на 8, 10, 15, 20 м из различных положений: стоя, лёжа, с колена. Количество стартов и рывков на самые короткие отрезки должно быть не менее 10–12 в каждой тренировке. Очень полезно для вратаря применять короткие рывки с резким изменением направления бега, внезапными остановками и прыжками с подражанием ловле мячей различной высоты. Кроме этого, вратарь обязан тренироваться и в преодолении дистанций 30, 40, 60, и 100 м, на полной скорости. Для выработки выносливости может проводиться бег на более длинные дистанции и кросс с переменной темпа бега. Хорошую координацию движения и резкость броска вырабатывает метание диска. Вратарь, играющий в баскетбол, получает хорошую практику в ловле, перехватах, бросках и ведении мяча. Вратарь, играющий в волейбол, в большой мере совершенствуется в прыжках с одновременным ударом рукой по мячу, в бросках за мячом и развивает отличную реакцию на неожиданный полёт мяча. Занятия лыжами, особенно спусками с гор, хоккеем и прыжками в воду содействуют разностороннему физическому развитию вратарей. Прыжки в воду с вышки вырабатывают смелость и координацию движений во время полёта. Во время игр в хоккей вратарь, защищая ворота, совершенствует навыки согласованных действий с партнёрами.

Важна специальная подготовка вратарей в футболе и ответственный подход к ней. В основе подготовки должно лежать изучение игровой деятельности голкиперов с целью определения эффективности и надёжности технико-тактических средств, которые используются ими в игре, и создания на этой основе рациональной схемы тренировки.

Таким образом, в подготовительный этап важны разнообразные специальные упражнения, в том числе элементы акробатики, баскетбола и волейбола. Основное внимание в процессе тренировок вратарь должен уделять улучшению скорости и

точности, что важно для быстроты реакции. Несомненно, акробатика и гимнастика также имеют важное значение для развития гибкости и координации.

### *Список литературы*

1. Макаренко В.Г. Модельные характеристики физической подготовки юных футболистов: Методические рекомендации / В.Г. Макаренко, В.А. Выжгин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 98 с [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/> (дата обращения: 16.12.2024).

2. Баженов А.А. Совершенствования технико-тактической подготовленности вратарей студенческих футбольных команд / А.А. Баженов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.pnzgu.ru/files/eb/doc/MtzEg8J9LNTH.pdf> (дата обращения: 16.12.2024).