

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## ТЕХНИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ МИНИ-ФУТБОЛА

Гвоздак С. С., студ.; Песоцкий С. Н., ст. препод.  
*Сумский государственный университет*  
*gvozdaksergey@yandex.ru*

**Введение.** Уровень развития мини-футбола требует дифференцированного подхода к проблеме совершенствования подготовленности игроков, где во время подготовки вратарей необходимо большее внимание уделять технической подготовке, так как усвоение технических приёмов игры вратаря требует специальной методики подготовки [1]. С вратаря начинается большинство мини-футбольных атак, а именно вратарь вводит мяч в поле в большинстве случаев, поэтому в тренировочном процессе следует уделять внимания точному вводу мяча рукой, ногами на длинные дистанции. Также наибольшее количество неточных действий в игре, по данным С. Н. Андреева [2], С. В. Голомазова [3] вратари осуществляют при выполнении вбрасывания мяча рукой или ударом ногой.

**Цель:** выбор основных технических упражнений в подготовке вратарей мини-футбола.

**Изложение материала исследования.** Игра вратаря в мини-футболе отличается от игры вратаря в большом футболе, также естественно отличается методика и тренировка подготовки вратаря в мини-футболе. Вратарь должен быть более подвижен, и на тренировках особенно внимания нужно уделять упражнениям на быстроту и частоту движений. Это необходимо для того, чтобы успевать перемещаться именно под летящий мяч. Вратарь, по замаху ногой игрока, может определить, в какой угол полетит мяч, но это приходит с опытом. Руки у мини-футбольного вратаря подняты, как и у гандбольного на уровне плеч, а ноги расставлены на таком же расстоянии. Это основная стойка вратаря в мини-футболе. Играя, вратарь видит все поле (у профессиональных вратарей

лучше, чем у других игроков и простых людей развито периферическое боковое зрение), поэтому он своевременно должен подсказывать защитникам их расположение. Если нападающий выбегает один-на-один или же каким-то образом оказывается в ударном положении с близкого расстояния, то вратарь должен как можно больше сократить угол обстрела. Также если вратарь в мини-футболе грамотно занял позицию, то ворота не такие уж широкие, как в большом. В мини-футболе вратарь также как и в большом играет на выходе вне штрафной, когда мяч катиться к своим воротам между им и нападающим, где он должен мгновенно рассчитать и принимать решение выходить или нет. Вратарь должен быть психологически устойчивым игроком, так как в мини-футболе гораздо больше должна быть концентрация на каждом эпизоде, и можно в это время получить острый удар по своим воротам. Проанализировав важность вратаря в игровой деятельности можно подобрать одни из лучших технических упражнений, которые развивают и повышают уровень игрового потенциала.

Технические упражнения: 1) «друг-другу» – встаньте с партнером в 6 шагах друг от друга и бросайте мяч друг другу на различной высоте и ловите его двумя руками; 2) «поймай после отскока» – где с 6–8 шагов направляйте мяч ударом ноги в стенку и ловите отскочивший мяч; 3) «успей поймать» – встаньте в 3–4 шагах от стенки и предложите партнеру из-за вашей спины несильно бить мячом в стенку, также ловите отскочивший мяч; 4) «подбрось и поймай» – совершая пробежку с 3–5 беговых шагов, подбрасывайте мяч вверх и чуть вперед и ловите его; 5) «перекаты» – сядьте на землю и возьмите мяч в вытянутые вверх руки и держа руки выпрямленными, ложитесь то на спину, то на правый или левый бок; 6) «в приседе» – сделайте прыжки вперед, назад, в стороны, присев на корточки, также сделайте то же, но с мячом – подбрасывайте и ловите его; 7) «поймай мяч в броске» – встаньте в ворота и попросите партнера с 6–7 шагов бросать мяч рукой так, чтобы его можно было поймать только в броске; 8) «вратари» – два игрока встают в 5 шагах друг от

друга и принимают положение полуприсяду и мяч посылают друг другу руками на различной высоте, но не выше головы, и ловят его, в зависимости от высоты полета мяч подтягивается к животу или груди, затем то же вратари выполняют в положении сидя; 9) «защита ворот» – один из игроков встает в ворота и принимает положение полуприсяду, а его партнер с 10–12 шагов направляет мячи в углы ворот на разной высоте, главная задача вратаря в броске поймать или отбить мяч; 10) «на выходе» – один из игроков с фланга навешивает мяч так, чтобы он опускался в 6–8 шагах перед воротами, при этом вратарь выбегает и ловит мяч в наиболее высокой точке или отбивает его кулаком, после ловли рукой бросает мяч своему партнеру; 11) «удар от ворот» – один из игроков, стоя в поле, с 20–25 м. посылает мяч вратарю, тот ловит его и ударом ноги возвращает партнеру.

Такой разнообразный характер технических упражнений в подготовке вратарей ведет к достижению всесторонней физической готовности спортсмена и служащей фундаментом для дальнейшего совершенствования техники и тактики игры.

**Выводы.** В тренировочном процессе вратарей мини-футбола необходимо большее внимание уделять расширению арсенала технических упражнений, использование которого позитивно сказывается на улучшениях игровой подготовки вратаря и следовательно целой команды.

### **Литература**

1. Акинфеев И. В. Использование прыжковых упражнений в подготовке вратарей в футболе / И. В. Акинфеев, Ю.В. Тихомиров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12 (70). – С. 3–5.

2. Андреев С. Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе: учеб.-метод. пособ. / С. Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М. : Советский спорт, 2011. – 120 с.

3. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М., 2000. – С. 17–27.