


Марк Тунис
**ПСИХОЛОГИЯ
ВРАТАРЯ**



РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
 **ОБЪЕДИНЕНИЕ
ОТЕЧЕСТВЕННЫХ
ТРЕНЕРОВ
ПО ФУТБОЛУ**



Марк Тунис

Психология вратаря

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22858441

Психология вратаря: Человек; М.; 2010

ISBN 978-5-903508-82-2

Аннотация

Вашему вниманию предлагается книга «Психология вратаря». Она окажет практическую помощь тренерам и преподавателям, самим спортсменам и другим заинтересованным лицам в освоении непростого, но интересного и весьма полезного пласта спортивной тренировки – ее психологической составляющей.

Содержание

Введение	5
Глава I. Психологические аспекты спортивной подготовленности вратаря	8
Физическая подготовленность	12
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Марк Тунис

Психология вратаря

© Тунис М., текст, 2010

© Издательство «Человек», издание, оформление, 2010

* * *

*Посвящаю светлой памяти друзей по
тренерскому цеху:*

*Валерия Лобановского, Анатолия Полосина,
Александра Петрашевского, Павла Садырина,
Виктора Прокопенко, Давида Кипиани, Евгения
Кучеровского, Виктора Тихонова, Валентина
Бубукина.*

Введение

Тренировка в современном футболе является процессом высокой сложности, который продиктован необходимостью решить проблемы подготовки игроков и команды в единую динамическую структуру. При этом большинство методик рассчитано на полевых игроков, где неоправданно мало авторы уделяют внимания совершенствованию игры вратаря. В футболе, как известно, вратарь – фигура особая. Практика показывает, что команде, имеющей в своем составе игроков высокого класса, но плохо подготовленного вратаря, очень трудно добиться успеха. И наоборот, средняя по подбору полевых игроков команда, но с надежным стражем ворот, способна «прыгнуть» довольно высоко. А если проследить за успехами сборных команд и ведущих клубов, можно заметить, что достигнуты они в подавляющем большинстве случаев тогда, когда мастерство вратарей соответствовало классу полевых игроков. Таким образом, подготовка вратаря в современном футболе имеет очень важное значение, но его тренировка резко отличается от тренировки игроков. В последние несколько лет в футбольных школах, детских и юношеских командах, не говоря уже о полупрофессиональных или профессиональных клубах, появились тренеры вратарей. Большинство из них бывшие голкиперы, которые специально не учились тренерскому искусству воспи-

тания вратарей. Они в своей работе идут как бы наощупь, предлагая своим ученикам упражнения, которые не всегда соответствуют целям и задачам данного конкретного занятия макроцикла или микроцикла. Один из ведущих тренеров вратарей России Вячеслав Чанов рассказывал о том, что к нему часто обращаются коллеги из других клубов с просьбой поделиться набором его лучших упражнений. Однако, это не приносило желанного эффекта: их подопечные вратари почти не продвигались в своем мастерстве. Объяснение этому одно – слепое копирование работы даже очень сильного тренера дает мало пользы. Предмет – обучение вратарскому искусству – необходимо изучить всесторонне, исподволь, как говорят – вдоль и поперек, а затем полученный багаж знаний и умений применять в своей практике.

В последние годы в разных странах вышли в свет методические пособия, в которых авторы приводят обширный и интересный набор упражнений для тренировки вратарей. Однако известно, современный футбол это не только обучение и совершенствование технико-тактическим действиям игроков, преодоление больших физических нагрузок, но и высокая психическая напряженность.

К экстремальным ситуациям, в которых всегда оказывается футбольный голкипер, необходимо готовиться. Их нужно научиться преодолевать и в случае успешности этого процесса прогресс в игре вратаря, а с ним и результат придут обязательно. Кроме того, следует учитывать и тот факт: вра-

тари – люди с особой организацией психики, что обязательно должны учитывать тренера, работающие с ними.

Хотелось бы надеяться на то, что эта книга окажет практическую помощь тренерам и преподавателям, самим спортсменам и другим заинтересованным лицам в освоении непростого, но интересного и весьма полезного пласта спортивной тренировки – ее психологической составляющей.

Глава I. Психологические аспекты спортивной подготовленности вратаря

Спортивная подготовленность игроков – это одна из важнейших проблем в футболе. И чем углубленнее и шире будут знания тренера обо всем том, что составляет спортивную подготовленность подопечных, тем точнее и успешнее будет составляться и реализовываться тренировочная программа их подготовки. В известные законы спортивной тренировки все явственнее проникает наука, которая требует все более эффективного сочетания интегрального (объединительного) подхода к организму спортсмена и дифференцированных (разделительных) усилий для совершенствования отдельных факторов тренировочного процесса. При этом, количество параметров спортивной подготовленности одного вратаря или полевого игрока весьма велико. Поэтому задачей тренера является проведение тщательного анализа основных параметров и факторов с тем, чтобы создать целостную картину проявлений психических и физических сторон и сил организма, которые в сумме наиболее полно характеризуют спортивную подготовленность игрока. Тренер, составляя тренировочную программу, должен учитывать многие факторы.

Первое – все факторы спортивной подготовленности взаимосвязаны и каждое упражнение или действие, выполняемое игроком, всегда требует проявления комплекса компонентов. Выпадение одного из них может сделать выполнение упражнения невозможным.

Например, недостаток силовой подготовленности ног не позволит вратарю эффективно делать необходимые движения, а ограниченная подвижность в суставах существенно мешает овладению технических приемов. Из этого следует, что решение изменить к лучшему какой-то компонент, должно рассматриваться как часть единого процесса, связанного с совершенствованием всего комплекса спортивной подготовленности. Немаловажным фактором является взаимосвязь между тренировками и участием в играх. У хорошо подготовленного вратаря (и полевого игрока тоже) после затянувшегося пассивного отдыха от игр, или как сейчас принято говорить – отсутствие игровой практики, возникают многочисленные нарушения гармоничной взаимосвязи функциональных способностей и психологических качеств (стабильность, устойчивость к стрессу, мотивация и т. д.).

Второе – значение основных компонентов спортивной подготовленности в футболе давно определены. Среди них мы различаем **ведущие** компоненты, которые возрастают в процессе подготовки, **поддерживающие** – достигающие определенного уровня и останавливающиеся на нем, **обеспечивающие** – создающие психологические, физиологиче-

ские и биохимические возможности для проявления ведущих и поддерживающих компонентов.

Третье – в футболе часто возникают ситуации, требующие максимального проявления двигательных способностей, мужества и воли, высокого уровня техники. Для всего этого необходим значительный функциональный запас в этих компонентах, поэтому игрок должен чувствовать и осознавать, что он может проявить себя в каждом отдельном компоненте с самой лучшей стороны. И естественно, всем футболистам, будь то вратарь или игрок в поле, необходим **функциональный запас тех параметров**, обеспечивающих стабильное выполнение их во время игр: прочность технических приемов и двигательных навыков, умение бороться в соревновательных условиях, волевые качества, мгновенность оценки внешних условий, быстрота принятия решений, сила мышц и подвижность в суставах, устойчивость против травм.

Четвертое – очень важна соразмерность параметров, при установлении которой следует придерживаться следующих правил:

- а) степень подвижности в суставах должна обеспечивать требуемую амплитуду в технике игры вратаря;
- б) уровень специальной силовой подготовленности также должен обеспечивать выполнение техники игры вратаря;
- в) не забывать о том, что каждый компонент не одинаков по времени усвоения, адаптации и развития;

г) не допускать скованности в движениях, технические приемы стараться выполнять свободно, без излишних мышечных напряжений;

д) развивая свои «коронные» технико-тактические действия (например – предвидение игровой ситуации – антиципация), подтягивать отстающие физические качества или технические приемы (например – из-за недостаточной прыгучести, неуверенная ловля верховых мячей);

е) правильность достигнутой соразмерности компонентов проверяется интегральной тренировкой игроков и их участием в играх. Положительный (или отрицательный) итог этих матчей и качество игры подопечных позволит тренеру определить оценки соразмерности.

В этой оценке тренеру следует обратить внимание на возможность отрицательного влияния излишнего развития какого-либо компонента. Например, увеличение максимальной силы и массы мышц для вратаря может помешать скорости и гибкости. Но представим себе, что если все компоненты спортивной подготовленности вратаря подошли к пределу, то все равно остаются возможности совершенствования в психологической устойчивости, в тактическом мышлении, наконец, в силе воли да и в других аспектах раскрытия потенциальных возможностей игрока.

Физическая подготовленность

Существенное различие в физической подготовленности голкипера и полевых игроков заключается прежде всего в уровне их специальной выносливости. Решение задач по охране ворот не требует от вратаря столь высокого уровня аэробной (общей) выносливости, какой необходим полевым игрокам. Однако это не значит, что выносливость – второстепенное для голкипера двигательное качество. Для успешной игры стражу ворот так же необходима хорошая физическая подготовленность, характеризующаяся достаточно высоким уровнем таких компонентов как быстрота, ловкость, сила, прыгучесть и гибкость. Предпосылки к развитию этих двигательных качеств до нужного уровня закладываются в молодые годы. Одно из основных условий прочного усвоения техники игры вратаря – развитие специфических для голкипера компонентов физической подготовленности (см. далее). Процесс освоения техники игры стражем ворот может быть намного более быстрым и эффективным, если вратарь гибок, подвижен, координирован. Физические параметры интенсивно развиваются в подготовительный период (другая терминология – предсезонная подготовка, pre-season preparation). В это время технико-тактическая подготовка еще не занимает ведущего места в составе средств тренировки, а упражнения на развитие выносливости, лов-

кости, быстроты и силы способствуют приобретению хорошей тренированности. Кроме того, мышечные нагрузки, направленные на приобретение спортивной формы, в подготовительном периоде подготовки не вызывают такой психической усталости, какую испытывают вратари после технико-тактических упражнений. Помимо всего прочего, физическая подготовленность – основа психической, что для голкиперов очень существенно.

Быстрота. Быстрота может быть общей и специальной. Развитие общей быстроты обычно применяется в основном для юных футболистов, чаще всего в подготовительной части тренировки. Беговые упражнения входят и в обязательные упражнения в большинстве профессиональных футбольных команд. Однако, мы здесь ведем речь о специальной быстроте – способности вратарей выполнять тренировочные упражнения, его элементы и части с быстротой, необходимой для успешной игровой деятельности.

Современная игровая деятельность вратаря предполагает одним из главных физических качеств – компонент быстроты во всех ее проявлениях: быстрота перемещений в сочетании с координацией движений, быстрота выполнения технических приемов, скорость переключения от одного действия к другому, скорость восприятия и переработки игровой информации, время двигательной реакции, скорость «тормозных действий» (внезапная смена направления движения) и т. д. Все эти компоненты быстроты почти незави-

симы друг от друга. Можно отличаться очень быстрой реакцией и быть относительно медленным в движениях и наоборот. Быстрота движений обуславливается соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, управлением движениями центральной нервной системой, степенью развития автономных механизмов мышечной регуляции, степенью возбуждения и утомления, психологическим настроением и др. факторами. Отсюда ясна ведущая роль направленности волевых усилий вратаря, его психологической настроенности, которые проявляются через его рациональную технику движений. При этом быстрота и частота движений, скорость реакций голкипера в значительной мере зависят от уровня его технической подготовленности, овладение которой позволяет выполнять эти технические приемы быстрее. Вратари не только должны научиться выполнять эти технические приемы, но и превратить их в навык, чтобы в итоге «... волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения» (В.М. Зациорский). У каждого тренера вратарей есть свой комплекс упражнений для развития и поддержания быстроты своих подопечных, поэтому ограничимся некоторыми методическими особенностями в этой работе.

1. Наиболее существенным для развития и поддержания быстроты, являются упражнения, связанные с работой вратаря в воротах.

2. Быстрота выполнения вратарем технического приема должна быть оптимальной, при которой формируется и ста-

билизируется этот двигательный навык.

3. Только упрочив этот технический прием и научившись выполнять упражнение быстро, тренер должен увеличивать быстроту выполнения тех же упражнений своими подопечными, добиваясь новой оптимальной быстроты.

4. Следовательно, максимально быстрое выполнение тренировочного упражнения – главный путь воспитания быстроты.

Однако, тренер должен знать, что из-за чрезмерных усилий, проявляемых спортсменом, этот путь сопряжен с возможностью нарушения нервно-мышечной координации. Это отразится в процессе тренировки на свободное выполнение быстрых движений вратарем. Поэтому мы рекомендуем чередовать тренировки на развитие быстроты в несколько сниженном режиме, при котором нервно-мышечные координации не нарушаются, с максимально быстрым, в котором может действовать вратарь. Такие повторения вызывают у спортсмена новые ощущения, психический настрой и уверенность в своих силах. Это создает запас прочности в соревновательных условиях.

5. При выполнении упражнений на быстроту важен психологический настрой игрока (направленность мыслей, волевые усилия и т. д.). Вратарь должен в многократных попытках проявлять значительные волевые усилия, заставляя себя выполнять движения быстрее, чем обычно. Тренер в этих упражнениях должен контролировать и свой удар, так как

сильный и точный удар способствует более быстрому и энергичному отталкиванию для прыжка вратаря или выхода из ворот.

6. Упражнения для развития быстроты следует выполнять после продуктивной разминки в 1-й части тренировочного занятия, уделив особое внимание развитию стартовой скорости вратарей.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет масса вовлекаемой мускулатуры и координация мышечного напряжения со стороны центральной и периферической нервной системы. Как известно, общая сила или правильнее сказать, общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных ситуациях и многообразных движениях. Далее пойдет речь о специальной силе, необходимой для успешной деятельности вратаря. Обобщив опыт работы тренеров вратарей, авторов методических разработок, а также мнения самих голкиперов в вопросах силовой подготовленности следует констатировать, что:

а) Наиболее важной частью специальной силы вратаря, является **взрывная сила**, которая характеризуется способностью достижения максимальных усилий в минимальный отрезок времени. У вратаря взрывная сила проявляется во

многих двигательных действиях, особенно там, где необходимо в минимальное время проявить максимально возможную в этих условиях силу. И здесь, в конечном итоге, волевые усилия, психическая установка голкипера, концентрация его внимания становятся решающим фактором в проявлении силы на максимальном уровне.

б) К специфическим видам силовых способностей вратарей следует отнести и силовую выносливость. **Силовая выносливость** – это способность к многократному выполнению мышечных усилий. Футбольный матч длится 90 минут, а иногда и 120 минут плюс серия одиннадцатиметровых ударов, поэтому отличная силовая выносливость (не только мышц ног) вратаря поможет ему справиться с такой нагрузкой. При этом пик проявления мастерства вратаря может быть необходим команде именно в последние минуты и секунды матча, а может быть и последнего удара с одиннадцатиметровой отметки.

Силовая выносливость, как динамическая так и статическая, характерны для вратарской деятельности. Статическая силовая выносливость проявляется в игровых эпизодах, связанных с удержанием рабочего напряжения в определенной позе («застывший» вратарь перед отражением удара). Динамическая же силовая выносливость основных групп мышц является типичной для вратарской деятельности и ее высокий уровень будет залогом надежной игры голкипера.

в) В процессе выполнения упражнений для воспитания и

развития силовых способностей все компоненты силы взаимосвязаны. Однако, тренеру необходимо подбирать средства и методы тренировки, которые обеспечат развитие, например, взрывной силы или силовой выносливости так необходимых в футбольной деятельности. Из всех многочисленных методов развития силы мы настоятельно рекомендуем **баллистический метод**. Его особенностью является максимальное использование реактивных сил, возникающих при кратковременном силовом взаимодействии с опорой или снарядом. Например – соскок с высоты с моментальным отскоком после приземления. Такое упражнение, в частности, эффективно и для развития прыгучести. При этом тренеру нужно помнить, что в каждом конкретном случае необходимо творчески подходить к подбору оптимального задания, темпа и длительности упражнения. Только в этом случае следует ожидать положительных результатов от такой работы.

Гибкость – это способность выполнять движение с большой амплитудой, а **специальная гибкость** – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к футболу. Если полевому игроку достаточно иметь хорошую гибкость в суставах нижних конечностей, то вратарю необходима и высокая гибкость и подвижность суставов позвоночника, плечевого и тазобедренного суставов. Гибкость для вратаря необходима и потому, что она помогает избежать или нейтрализовать возможные травмы во вре-

мя бросков и падений за мячом. Для воспитания, развития и совершенствования гибкости наиболее эффективны упражнения на растягивание. Систематическое повторение набора этих упражнений (у каждого тренера и вратаря имеется свой комплекс упражнений на растягивание) с постепенно увеличивающейся сложностью (иногда превышающей сложность реальных действий на футбольном поле), будет стимулировать мобилизацию двигательных и сенсорных (чувствительных) механизмов. На результаты развития гибкости существенное влияние оказывают многие факторы: объем мышечной массы, эластичность связок, сухожилий, конфигурация суставов и т. д. И, конечно, такие факторы подопечных как: возраст, пол, телосложение, структура упражнений, усталость и многое другое.

В последние годы в методике развития и совершенствования гибкости получил широкое распространение «стретчинг». Английское слово stretching означает «растягивать», «натянуть», а его физиологическая сущность заключена в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. В процессе упражнений на растягивание в **статическом режиме** спортсмен принимает определенную позу и удерживает ее от 15 до 60 секунд. Эти упражнения стретчинга позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими, увеличивают мобильность суставов, что способствует увеличению работоспособности мышц, улучшает пе-

реносимость нагрузок и, что очень важно для вратаря, обеспечивает профилактику травматизма. Методика стретчинга достаточно индивидуализирована. Если полевому игроку упражнения стретчинга сформировать для мышц нижних конечностей и включить в комплекс 3–7 упражнений, то это может быть достаточно для избирательного воздействия на «нужные» мышцы. Для вратаря этих упражнений будет значительно больше, т. к. подключается большая группа мышц туловища, верхних конечностей и плечевого пояса. Происходит целенаправленное воздействие на все группы мышц, которые обеспечивают работу вратаря и достигается значительный по величине тренировочный эффект. Набор этих упражнений есть в большинстве методических разработок для совершенствования игры вратарей. Необходимо помнить о некоторых рекомендациях о параметрах стретчинга:

- 1) Продолжительность одного повторения (удержания позы) – от 15 до 60 секунд (для детей и начинающих вратарей – 10–20 секунд).
- 2) Количество упражнений от 4 (для детей и начинающих) до 10 и далее до полного комплекса вратарского стретчинга.
- 3) Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10–30 секунд.
- 4) Характер отдыха – полное расслабление, бег трусцой, другой активный отдых.
- 5) Суммарная длительность всей нагрузки может быть от

10 до 45 минут, в зависимости от того, когда применяется стретчинг – в подготовительной части тренировки или наоборот в заключительной, как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также для снятия болей и предотвращения судорог. Все упражнения стретчинга ориентированы на соответствующие группы мышц и управляющие ими нервные механизмы. При правильно выполненном растягивании, начальное сокращение мышц переходит в расслабление. Такое рефлексорное сокращение мышц предохраняет их от травм в результате перерастягивания и является защитным механизмом. При этом, во время выполнения упражнений стретчинга, необходима концентрация внимания на нагруженную группу мышц.

Успешность процесса воспитания и развития гибкости будет связана с соблюдением методических рекомендаций, которые имеют свою специфику.

1. Упражнения следует выполнять ежедневно.
2. Вначале необходима разминка, в которой целесообразно воспользоваться рекомендациями художественной гимнастики о необходимости последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы и далее суставы верхних конечностей и плечевого пояса, с постепенным увеличением амплитуды всех крупных мышц.
3. Сначала проводить простые упражнения, затем более сложные и активные, которые выполняются самостоятельно,

с помощью партнера или отягощением (гантели, набивные мячи, гриф от штанги и т. д.)

4. Между упражнениями рекомендуем выполнять упражнения на расслабление.

5. Упражнения на гибкость выполняются в виде пружинистых сгибаний-разгибаний, статистических напряжений, а также с преодолением сопротивления с партнером или тренажерах.

6. Нагрузка в упражнениях, развивающих гибкость, определяется числом повторений. При динамических упражнениях рекомендуется серия, которая содержит 10–20 повторений с 3–5 повторами каждого упражнения. Наиболее эффективна нагрузка в этих упражнениях, выполняемая с максимальной амплитудой, но желательно без болевых ощущений.

Координационные способности и ловкость – это способность спортсмена целесообразно строить свои двигательные действия, способность умело и вовремя их преобразовывать или переключаться от одних действий к другим сообразно изменяющийся обстановке и есть координационные способности этого индивида. Отличная координационная способность и ловкость очень помогает футболисту, а тем более вратарю приобретать более широкий спектр двигательных ощущений, умение дифференцировать их и точно относить свои восприятия к нужным своим движениям. Практика доказывает, что вратарь, обладающий значитель-

ным двигательным опытом, легко и быстро построит те движения и действия, которые необходимы в данный момент. Выдающийся ученый в области построения движения человека Н. Бернштейн очень точно сказал, что «ловкость – это высшая способность спортсмена координировать свои движения». Не следует забывать, что ловкость тесно связана с волевыми качествами, с быстротой, силой, выносливостью и гибкостью. Следовательно, развитие этих качеств, к тому же связанных с координацией движения, способствует улучшению ловкости. Тренеры, конечно, знают о том, что ловкость и координационные способности в большой мере помогают в овладении и совершенствовании технических примеров их подопечных и реализации ее в соревнованиях. Футбольная практика располагает большим выбором средств для воздействия на координационные способности. Основное отличие большинства физических и специальных упражнений в сравнении с другими состоит в их повышенной координационной сложности. Большое влияние на развитие координационных способностей для вратаря оказывает акробатика. Акробатика развивает такие физические качества, как ловкость, быстрота, координация движений, чувство пространственной ориентации, а также смелость и решительность, тесно связанные с воспитанием воли, а кроме того, способствуют развитию вестибулярного аппарата. Ловкость как двигательное качество представляет способность голкипера быстро и точно выполнять сложно-координированные

движения во внезапно изменяющихся условиях, а также способность быстро овладевать новыми движениями. Разнообразие двигательной деятельности в постоянно меняющихся условиях, быстрый темп игры, сложность технических приемов требуют от вратаря высокого уровня ловкости. Специалисты футбола считают наиболее важными для стража ворот двигательную координацию и владение техникой в экстремальных условиях. Под координацией движений понимают способность вратаря выполнять согласованные действия различными частями тела, соразмерные во времени, в пространстве и по усилию. Точность (пространство, время, усилие) является одним из наиболее соизмеримых компонентов координации движений. Чем более высокий уровень развития координации движений, тем шире диапазон двигательных возможностей голкипера, тем более уверенно он владеет своим двигательным аппаратом.

Многие акробатические элементы (кувырки, падения, перекаты, вращения) являются продолжением игровых приемов, а потому изучение их крайне необходимо.

Здесь мне хотелось бы возразить некоторым авторам, которые в категорической форме заявляют: «При развитии координационных способностей в упражнении с мячом выполняйте акробатические элементы только после ловли и отбивания». При этом они аргументируют свою мысль тем, что в игре вратари никогда не ловят (отбивают) мячи, предварительно сделав кувырок. Но таким образом, можно говорить

о многих вещах, которые применяются в тренировках вратарей.

Например, работа со штангой, скакалками, стретчинг и многое другое никогда не встретишь во время игры. В играх классных команд, мы наблюдаем, например, серию «рандатов», «фляков», «сальто», которые выполняют, празднуя забитые голы, футболисты (особенно это хорошо получается у чернокожих спортсменов). Эти «акробатические этюды» говорят о высоко развитой координационной способности и ловкости этих футболистов и эти «этюды» тоже не встречаются в игре. Но не потому ли координация и ловкость этих игроков позволяет им находиться на высоком уровне современного футбола и с успехом выступать в больших клубах. Тем более вратарям, у которых, и я в этом убежден, ведущую роль в развитии и совершенствовании специальной гибкости и ловкости должны играть акробатические упражнения, выполнение которых моделирует координационно-сложные игровые ситуации, имеющие высокую игровую значимость. При этом совершенно нет необходимости, как иногда полагают, стремиться к тому, чтобы вратари, имеющие к слову немалые ростовые габариты, овладевали весьма сложными акробатическими элементами, скажем, передним или задним сальто. Сложность упражнений диктуется особенностями проявления гибкости и ловкости в футболе. И постепенному усложнению следует подвергать условия выполнения конкретных координационно-пластических заданий, моде-

лирующих технико-тактические действия в сложных и экстремальных игровых ситуациях.

Систематическое повторение упражнений-моделей с постепенно увеличивающейся сложностью – на некотором этапе превышающей (но в известных границах) сложность реальных действий на футбольном поле – будет стимулировать мобилизацию двигательных и сенсорных механизмов, что, в свою очередь, приведет к созданию вначале базового, а затем и резервного координационно-пластического специализированного фонда, который позволит в экстремальных ситуациях ответственных игр осуществлять технико-тактические действия, весьма сложные по координационно-пластической структуре, но единственно необходимые для внесения перелома в единоборство равных команд.

Совершенно очевидно, что эти очень важные задачи невозможно решить с помощью традиционных педагогических и чисто футбольных средств.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.