

ТЕХНИКИ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ: СТРУКТУРА, ЭЛЕМЕНТЫ, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Студент группы ФБ 01-22 А.А. Полюшкевич
Узбекский Государственный Университет Физической Культуры и Спорта
город Чирчик, Узбекистан. polyushkevichangelina@gmail.com

Аннотация

В этой статье рассматривается техника вратаря. В футболе техника вратаря представляет собой сложный и многогранный аспект. Это совокупность специализированных навыков и движений, направленных на эффективную защиту ворот и организацию оборонительных действий команды. Включает такие элементы, как ловля мяча, сейвы, игра на выходах, передача мяча и выбор позиции. Эффективное обучение и совершенствование этих навыков требует системного подхода, который сочетает физическую, техническую и тактическую подготовку.

Ключевые слова: Техника вратаря, защита ворот, ловля мяча, сейвы, игра на выходах, выбор позиции, тренировочный процесс.

Футболда дарвозабон техникаси, усуллари, ўқитиш ва такомиллаштириш усуллари.

**ФБ 01-22 гуруҳ талабаси А.А. Полюшкевич
Ўзбекистон Давлат Жисмоний Тарбия ва Спорт Университети, Чирчик
шаҳри, Ўзбекистон.
polyushkevichangelina@gmail.com**

Аннотация

Ушбу мақолада дарвозабон техникаси кўриб чиқилади. Футболда дарвозабон техникаси мураккаб ва кўп қиррали соҳани ўз ичига олади. Бу жамоанинг ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилиш ва дарвозани самарали ҳимоя қилишга қаратилган махсус кўникмалар ва ҳаракатлар йиғиндиси. У шундай усулларни ўз ичига олади: тўпни тутиш, тўпларни қайтариш (сейв), чиқишлардаги ўйин, тўпни узатиш ва позиция танлаш. Бу кўникмаларни самарали ўрганиш ва такомиллаштириш жисмоний, техник-тактик тайёргарликни бирлаштирувчи тизимли ёндашувни талаб қилади.

Калит сўзлар: Дарвозабон техникаси, дарвозани ҳимоя қилиш, тўпни тутиш, сейвлар, чиқишларда ўйин, позиция танлаш, машғулот жараёни.

Goalkeeper techniques in football: structure, elements, methods of training and improvement.

Student of group FB 01-22 A.A. Polyushkevich

Uzbek State University of Physical Culture and Sports, Chirchik, Uzbekistan.

polyushkevichangelina@gmail.com

Annotation

This article discusses goalkeeper technique. In football, goalkeeper technique is a complex and multifaceted aspect. It is a set of specialized skills and movements aimed at effectively protecting the goal and organizing the team's defensive actions. Includes elements such as catching the ball, saves, play on exits, passing the ball and positioning. Effectively teaching and improving these skills requires a systematic approach that combines physical, technical and tactical training.

Key words: Goalkeeper technique, goal defense, catching the ball, saves, play on exits, choice of position, training process.

В этом тезисе речь пойдет об ответственности игры вратаря и о сложности его функциональных обязанностей. Вы знаете, хоть одно амплуа в футболе, игроку которого должны безоговорочно подчиняться сразу несколько футболистов? Знаете или нет?

Это, разумеется, футбольный вратарь. Эту ему, в пределах штрафной площадки обязаны подчиняться и безоговорочно исполнять его команды и указания все игроки обороны. Если этого нет, то защитные редуты сразу превращаются в проходной двор.

Давайте попробуем перечислить те функциональные обязанности, которые лежат на плечах футбольного вратаря.

- 1.Руководство игроками обороны при атаке соперника.
- 2.Нейтрализация навесов и прострелов, адресованных в штрафную площадку.
- 3.Блокирование и отражение ударов в плоскость ворот.
- 4.Игра на опережение, когда соперник далеко отпускает мяч вперед, рассчитывая на статичное нахождение вратаря в пределах вратарской площадки.
5. Выход из обороны через пас и начало атаки с помощью адресной передачи.

Эти пять пунктов – святая святых футбольного вратаря. От того, как футбольный вратарь реализует эти пять пунктов, зависит не только его непробиваемость, но и успешность выступления команды.

Ведь если вратарь отразит пять не берущихся мячей, а свои напады, сумеют забить один гол в ворота соперника, при этом играя блекло и существенно хуже соперников, то в такой ситуации футбольный вратарь становится соавтором

победы команды. Причем полноценным соавтором, а может быть, даже и главным автором победы.

И если учесть, что успешное начало атаки во многом зависит от вратаря, неприкосновенность ворот – также от него, то можно смело утверждать, что футбольный вратарь – это половина команды!

Основные аспекты техники вратаря.

1. Элементы техники вратаря:

Ловля мяча:

1.1. Различные способы приема мяча (в воздухе, с земли, двумя или одной рукой).

Сейвы:

1.2. Прыжки и падения для отражения ударов. Особенности выполнения при ударах с близкого расстояния и дальних дистанций.

Игра на выходах:

1.3. Перехват навесных передач и взаимодействие с защитниками.

Работа ногами:

1.4. Удары по мячу (ввод мяча в игру, передача).

Позиционная игра:

1.5. Правильный выбор положения в воротах в зависимости от игрового эпизода.

2. Методика обучения:

Этапы подготовки:

2.1. Базовая техника (ловля, передача, перемещения).

2.2. Отработка игровых ситуаций (штрафные удары, угловые).

2.3. Методы тренировки:

2.4. Упражнения на реакцию.

2.5. Симуляция реальных игровых эпизодов.

2.6. Постепенное усложнение заданий с учетом уровня подготовки.

3. Современные технологии в подготовке вратарей:

3.1. Видеоанализ техники и ошибок.

3.2. Использование симуляторов для тренировки реакции и координации.

3.3. Внедрение данных аналитики (например, разбор траекторий ударов).

4. Роль психологической подготовки:

4.1. Устойчивость к стрессу в решающих моментах.

4.2. Развитие лидерских качеств для управления обороной команды.

5. Связь техники с тактикой:

5.1. Активное участие в организации атак через точные передачи.

5.2. Сотрудничество с защитной линией для минимизации угроз.

Заключение: Совершенствование техники вратаря требует комплексного подхода, включающего тренировку базовых навыков, анализ игровых ситуаций и использование современных технологий. Успешный вратарь сочетает физическую подготовку, тактическое мышление и эмоциональную устойчивость, что делает его ключевой фигурой команды.

Литература

1. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с., ил.
2. Игамбердиев О.Р. Проблема отбора в подготовка футболистов.// “Jismoniy tarbiya va sport sohasidagi muammolar, yechimlar va istiqbollar” mavzusidagi Respublika ilmiy amaliy anjuman to‘plami. UzGUФКС; Chirchiq-2023. С. 23-26.
3. Кузнецов А. Футбол настольная книга детского тренера. 2011 год Москва.
4. Антипов А.В , Губа В.П. Многолетняя подготовка футболистов в спортивной академии. Монография Москва 2023 год;
5. Нуримов Р.И , Курбонов О.Л , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособие. Ташкент. 2009, 95-97с.
6. Антипов, А.В. Анализ параметров двигательных действий юных футболистов с учетом их возраста / А.В. Антипов, И.В. Кулищенко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 51.
7. Нуримов Р.И , Курбонов О.Л , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособие. Ташкент. 2009, 95-97с.
8. Нуримов Р.И , Курбонов О.Л , Усмонов. А.М. Физическое подготовки футболистов Учебная пособие. Ташкент. 2009, 95-97с.
9. Yusupov N.M “Yuqori malakali futbolchi qizlarning tezlik-kuch tayyorgarligining vosita va usullari. Uslubiy qo‘llanma. Toshkent. O‘zDJTI nashriyot matbaa bo‘limi. 2011 yil.