

**УДК 796 332**  
**Г 61**

**ГОЛОМАЗОВ С.**

**Г 61** Футбол. Биомеханика ловли и отражения мячей вратарями:  
методические разработки для тренеров. – М., ТВТ Дивизион, 2013. – 40 с.

**УДК 796 332**

**ISBN 978-5-98724-167-7**

© С. Голомазов, составление, 2013  
© Оформление ТВТ Дивизион, 2013

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>4</b>
<b>Общая характеристика организации двигательных действий при ловле и отражении мячей.....</b>	<b>5</b>
<b>Совместная работа отдельных звеньев тела.....</b>	<b>6</b>
<b>Движение рук к мячу.....</b>	<b>9</b>
Время движения руки к мячу и успешность его отражения.....	9
Траектория движения рук к мячу.....	12
<b>Взаимодействие работы мышц.....</b>	<b>14</b>
<b>Прослеживание движения мяча .....</b>	<b>15</b>
Способы прослеживания движения мяча.....	15
Движения глаз при прослеживании мячей, посланных в разных направлениях относительно вратаря и по разным траекториям.....	18
<b>Действие системы “голова–глаза” .....</b>	<b>25</b>
<b>Действие системы “глаз–рука” .....</b>	<b>28</b>
Последовательность начала движений в системе “глаз–рука”.....	28
Соотношение направлений зрения и движения руки.....	29
<b>Заключение.....</b>	<b>32</b>
<b>Литература.....</b>	<b>34</b>
<b>Приложение.....</b>	<b>36</b>