

**МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На правах рукописи

ЗАХАРОВ АНДРЕЙ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ

**ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.**

Специальность: 5А810201 Спортивная деятельность (футбол)

На соискание степени магистра

ДИССЕРТАЦИЯ

Работа рассмотрена и
допускается к защите.
Зав. кафедрой :
проф. Нуримов Р.И. _____
“ ___ ” _____ 2011 г.

Научный руководитель:
проф. д.п.н. Кошбахтиев И.А.

ТАШКЕНТ – 2011

Оглавление

Список условных обозначений, символов и терминов.....	3
ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА I. Анализ научно – методической литературе по проблеме подготовки вратарей	8
1.1. Задачи этапа специализированной подготовки (13 -14 лет).....	8
1.2. Проблема подготовки юных вратарей на этапе углубленной специализации	12
1.3. Анатомо-физиологические особенности организма подростков средней и старшей возрастной групп.....	16
Выводы по главе.....	18
ГЛАВА II Цель, задачи и организация исследования.....	19
2.1. Анализ и обобщение научно-методической литературы	19
2.2. Педагогический контроль.....	20
2.3. Педагогические наблюдения	25
2.4. Математическая статистика	33
ГЛАВА III Эффективные методы и средства подготовки вратарей по футболу на этапе углубленной специализации.....	34
3.1. Исследования соревновательной деятельности вратарей разной квалификации.....	34
3.2. Методы и средства физической подготовки юных вратарей.....	37
3.3. Методы и средства техника- тактической подготовки юных вратарей.....	45
Выводы по главе.....	72
Заключение	74

Практические рекомендации	76
Список использованной литературы.....	86

Список условных обозначений, символов и терминов.

ЭФ – эффективность действий

ЗД – значимость действий

Д – длинная передача мяча

С – средняя передача мяча

К – короткая передача мяча

Ев – единоборства вверху

Ок – остановка катящего мяча

Ол – остановка летящего мяча

ТТД – технико – тактические действия

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проведенного исследования. Успешность соревновательной деятельности в игровых видах спорта и в частности в футболе, зависит от эффективности действий игры вратаря.

Совсем недавно, роль вратаря считалась менее важно, нежели значения других игроков в команде. В настоящее время ситуация изменилась коренным образом. В современной игре все игроки, в независимости от их позиций, находятся на равных условиях.

Тем не менее, существует множество специалистов, которые полагают, что вратарь занимает особое место в команде, что он возможно единственный, чья игра принесет победу или проигрыш команды в матче.

Несмотря то, что с вратарем необходимо проводить индивидуальные занятия со специальным тренером, его участие в тренировках со всей командой необходимы, ведь именно таким образом он участвует реальных игровых (матчевых) ситуациях.

Игра вратаря наиболее заметно влияет на результат матча. Средняя команда с классным вратарем играет успешнее, чем сильная команда с плохим вратарем. Поэтому в футбольных школах подготовка вратарей приобретает особое значение не только в командной подготовке, а, прежде всего по индивидуальной программе многолетней подготовки юных вратарей. Сегодня современный футбол и изменения правил игры вратаря, перестроение тактики игры защитников (в линию) предъявляют особые требования к этому спортивному амплуа. Игра стала более скоростной, с большим количеством единоборств особенно в районе штрафной площадки, и при передачах с флангов и стандартных положениях и в самой штрафной. Времени на обдумывание индивидуальных действий, особенно в конечной стадии атаки, очень мало. Поэтому быстрота действий вратаря, умение

прочитать намерения соперника, быстро выбрать позицию, овладение техникой ловли мяча, точностью ударов, остановок мяча ногами, катящегося и летящего (и особенно встречного) в дефиците времени заставляют творчески подходить к планированию проведению учебных и тренировочных занятий с вратарями. Специальная подготовка, профессиональное мастерство в процессе многолетней подготовки должны достигнуть превосходного уровня.[5,12,13]

Подготовка вратаря является частью учебно-тренировочного процесса, поскольку способствует решению основной задачи спортивной подготовки - достижению высоких спортивных результатов.

Обоснованная подготовка вратаря обеспечивает не только более высокий уровень достижений, но и более высокий уровень подготовленности занимающихся, что положительно сказывается на результатах обучения. Недооценка методов и средств, как правило, наносит невосполнимый недостаток. Примером может служить большой отсев из детско-юношеских спортивных школ претендентов на игру в воротах, который проходит на разных стадиях обучения.[22]

Одна из главных причин неквалифицированного отбора - недостаток знаний о том комплексе качеств и свойств личности, который определяет прогресс в обучении, тренировке и выступлении вратаря на соревнованиях. Все это говорит о несомненной актуальности данной работе.

Чем сложнее спортивная деятельность, тем более вариативны составляющие необходимого комплекса психологических и двигательных функций вратаря. С этой точки зрения футбол занимает особое место, так как успех в этом виде спорта непосредственно зависит от системы взаимодействий партнеров. При этом наиболее отчетливо выделяются вратари с преобладанием различных качеств и свойств личности. Поэтому вопрос подготовки вратаря в футболе в первую очередь связан с изучением личности юношей и всего комплекса физических качеств.[18,42,49]

С приобретением независимости Республики Узбекистан в сфере физической культуры и спорта, как и во всех других областях, произошли прогрессивные изменения. В настоящее время подтверждением этому явилось претворение в жизнь концептуальных государственных документов, направленных на воспитание гармонически развитого поколения таких, как Конституция Республики Узбекистан, Закон «О физической культуре и спорте» (1992, 2000), Указ Кабинета Министров № 271ст 27 мая 1999 года «О мероприятиях по дальнейшему развитию физической культуры и спорта», ряд указов по развитию и поддержке футбола, тенниса, кураша, Закон «Об образовании», «Национальная программа по подготовке кадров», а также Государственная программа «Соғлом авлод» («Здоровое поколение»).[1,2,3,4]

Создание спортивных сооружений, отвечающих международным стандартам, во многих регионах нашей страны, достижение Узбекскими спортсменами высоких спортивных результатов на престижных соревнованиях, как Олимпийские игры, международные и азиатские чемпионаты, отражает осуществление вышеуказанных государственных документов, с одной стороны, и с другой - свидетельствует о возрастающей роли физической культуры и спорта, как одного из приоритетных направлений Государственной политики. [3]

Объект исследования — подготовка юных вратарей на этапе углубленной специализации

Предмет исследования – методы, средства подготовки юных вратарей

Цель исследования — повысить эффективность технико – тактической и физической подготовленности юных вратарей.

Гипотеза. Предполагалось, что изучение соревновательной деятельности вратарей в футболе в плане определения количества, качества, эффективности и значимости технико – тактических действий позволит определить наиболее эффективные средства способствующие совершенствованию технико – спортивного мастерства

Теоретическая значимость. Результаты исследования дополняют теорию и методику подготовку вратарей положениями относительно структуры, содержания, планирования тренировки и контроля технико-тактической подготовленности юных вратарей на этапе углубленной специализации.

Практическая значимость:

- определены наиболее значимые ТТД вратарей в футболе на этапе углубленной специализации

- разработаны практические рекомендации по совершенствованию ТТД юных вратарей и развитию физических качеств на этапе углубленной специализации.

Основные положения выносимые на защиту:

1. Количественные и качественные показатели соревновательной деятельности вратарей.

2. Данные соревновательной деятельности вратарей разного возраста.

4. Экспериментальное обоснование программы подготовки вратарей на этапе углубленной специализации.

Структура и объем диссертации. Работа изложена на 90 страницах компьютерного текста и состоит из введения, трех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы, насчитывающего 57 источников, таблиц 9 , рисунков 64 .

Глава I. **Анализ научно – методической литературы по проблеме подготовки вратарей**

1.1. Задачи этапа специализированной подготовки (13 -14 лет)

Задача этого этапа подготовки - отработка прочных навыков и умений всего многообразия техники футбола, а также начало спортивной специализации. Необходимо подготовить хороший фундамент технического мастерства и самое главное - формировать самостоятельное и активное обучение юных вратарей. Известно, что фактор спортивной одаренности проявляется лишь при использовании рациональной и последовательной методики подготовки. Если рассматривать методическую сторону этапа, то она заключается в последовательности занятий, необходимом обеспечении связи предшествующего занятия с последующим. Очень важно все наработанное подчинить основной цели. Для вратаря важно осознанное исполнение и понимание цели, то есть научиться анализировать упражнение и понимать его сущность. В этом возрасте хорошо совершенствуется нервно-мышечная координация движений, а многократное повторение дает целенаправленное организованное восприятие движения. При этом необходимо сосредоточивать внимание на точном исполнении упражнения.[7,15,25]

Если в этом возрасте не отработать точность движений, то в

будущем могут закрепиться неправильные навыки. Привычка точно выполнять каждый элемент в любых условиях должна прививаться вратарям и полевым игрокам с детского возраста. Да, упражнения однообразны и порой скучны, но необходимость такого повторения закладывает «школу».[19,20,36]

Правильная организация работы, при которой обеспечивается многократное повторение приема, непрерывность процесса обучения, когда вратарь должен постоянно учить себя и в то же время открывать

себя самого, все это и есть фундамент футбольной подготовки. Для тренера очень важно организовать на тренировке групповую поточную работу, чтобы наработать большое количество повторений элемента или приема, потому что только повторяемость определяет успех в обучении на этом этапе.

В методическом плане тренеру необходимо акцентировать внимание юных вратарей на быстром выполнении двигательных действий или элементов. А для себя отметим, что не технический уровень игроков является основой игры, техника - не самоцель, техника одно из средств достижения цели наряду с другими средствами.[21,26,41]

В физическом плане в 13 - 14 лет рекомендуется эффективно развивать скоростно-силовые качества и быстроту, а также общий уровень функциональных возможностей. Поэтому на этом этапе многолетней подготовки происходит постепенный умеренный прирост всех объемов беговых средств тренировки. [27,28,36]

В процессе функциональной подготовки на данном этапе развития выносливость не является основной задачей, и общефизическая подготовка обеспечивается за счет самой игры в футбол, других спортивных игр, а также игровых упражнений со скоростной направленностью. Наше нынешнее отставание в физической подготовке имеет место, видимо, потому, что футбольный тренер не до конца

понимает значимость самой подготовки, где и как правильно расставить акценты при подготовке 12 - 14-летних футболистов. Этот возраст характеризуется неравномерностью физической подготовленности, и задача этого этапа - создание предпосылок для будущего совершенствования всех качеств, определяющих результат.[35,43,44,57]

Победы взрослых во многом предопределяются ходом подготовки юных футболистов, а ошибки подготовки в юности не дают возможности раскрыть потенциальные возможности в будущем. Каковы же конкретные пути управления тренировочным процессом? Вратарь должен привыкнуть

к определенному ритму работы, поскольку только длительными тренировками можно выработать устойчивые навыки. И сразу заметим, что прямой связи между интенсивной работой и хорошим выполнением нет. Поэтому по поводу напомним поговорку: «Работайте умнее, а не напряженнее».

Построение одного занятия в тренировке технического обучения мы рассматриваем в другом разделе, но, чтобы увидеть всю динамику тренировочного процесса, получить более полное представление о последовательности занятий, о влиянии нагрузок, нам необходимо разобраться в построении недельного цикла занятий и, в первую очередь, популярно объяснить воспитанникам принципы построения занятий, последовательность, круг технических задач, чтобы обеспечить непрерывность учебного процесса. [43,44]

Речь идет о двух параллельных процессах - педагогическом и спортивном. Сила ведущих тренеров в том, что они могут переключиться с роли наставника на роль соучастника в решении общей задачи. В плане физической подготовки на этом этапе при рациональной организации тренировок происходит постепенное и планомерное повышение специальных физических качеств. Наличие на данном этапе тренировочных упражнений взрывного характера, которые

характеризуются разносторонней прыжковой работой, дает возможность тренеру управлять физическим состоянием футболиста. Целью начала силовой подготовки является создание хорошей базы физической подготовленности, а также соответствующего уровня базы общей и специальной силы. Прыжковые упражнения необходимы для поддержания силовой работы, а для развития фундамента скоростно-силовых качеств применяются прыжки с продвижением вперед, многоскоки, прыжки с возвышений и т.д. Взрывная сила игрока - это способность очень быстро развить максимально большую скорость. Чем моложе и физически слабее вратарь, тем больше времени он

должен посвятить развитию общей и специальной силы. В тренировке юных вратарей необходим контроль за уровнем физической подготовленности. Молодые вратари должны знать результаты своих технических, беговых и прыжковых тестов.[6,8,14,50]

Взросший уровень общей подготовленности ребят делает возможным использование нескольких новых тестов, характеризующих эффективность выполнения технических приемов в играх, а также психомоторные функции, игровое мышление, бойцовские качества и игровую агрессивность испытуемых.

Система комплексного контроля, полностью себя оправдывающая, включает: метод экспертных оценок, педагогические наблюдения; стенографирование игровой деятельности и двигательной активности футболистов; контрольные испытания по физической, технической и теоретической подготовке; комплексное исследование психомоторных функций, наиболее важных для игровой деятельности; медицинские обследования.[15,16,27]

Методом экспертных оценок во время тренировок и соревнований определяется уровень подготовленности футболиста на данном этапе. В качестве экспертов привлекают наиболее

опытных специалистов футбола.

Педагогические наблюдения проводятся за поведением футболистов в коллективе во время тренировок и соревнований, в быту. Особое внимание обращается на уровень развития морально-волевых качеств (прежде всего таких, как целеустремленность, смелость и решительность, инициативность, коллективизм, самостоятельность, выдержка и самообладание).

Стенографирование игровой деятельности и двигательной активности ведут по системе специально разработанных условных обозначений. Например, все технико-тактические приемы (передачи - длинные, средние, короткие; единоборства – вверху, ловля и отбивание

мяча и др.) обозначают в основном начальными буквами: Д - передача длинная, С -средняя, К - короткая, Ев - единоборства вверху, Ок - остановка катящегося мяча, Ол - остановка летящего мяча. В ходе записи знаки, обозначающие точно выполненные технико-тактические приемы, не зачеркивают, а обозначающие неточные и проигранные приемы и действия зачеркивают. Одним штрихом отмечают технико-тактические приемы в острых ситуациях, направленные на взятие ворот соперника (фаза атаки), а двумя - технико-тактические приемы, примененные для ликвидации угрозы своим воротам (фаза обороны). Знаками без штрихов обозначают действия футболистов в фазе подготовки и развития атак.[34,35]

Двигательную активность футболистов (их перемещения с мячом и без мяча) стенографируют при помощи таких условных обозначений: Х - ходьба, М -медленный бег, У - ускорение, Р - рывок.

Для фиксации передвижения игрока с мячом к условному обозначению дописывают букву «м». В соответствии с длиной пройденного отрезка рядом с условными знаками ставят соответствующую цифру. Например: У20 - ускорение без мяча, 20м; Рм

- 15 - рывок с мячом, 15м; МЗО - медленный бег без мяча, 30м; Х10 - ходьба, 10м.

При обработке результатов наблюдений анализируют показатели эффективности выполнения технико-тактических приемов, а также показатели общей двигательной и скоростной двигательной активности каждого футболиста.[34,35]

1.2. Проблема подготовки юных вратарей на этапе углубленной специализации

Как мы заметили, подготовка юных и взрослых квалифицированных футболистов значительно отличается. Для правильного ведения учебного процесса важно учитывать возрастные особенности детей, подростков и юношей. Этим во многом обусловлен и методический принцип подхода к

различным этапам подготовки. Для достижения уровня мастеров необходимо 8-10 лет специальной подготовки, и принципы построения самого тренировочного процесса готового футбольного мастера и кандидата существенно отличаются.

И чтобы сразу была видна разница в самом подходе планирования, отметим, что в командах мастеров последовательность всех тренировочных задач сводится от 4 часов тренировок к 90 минутам игры, а в нашем случае вся работа определяется многолетним обучением и совершенствованием навыков и умений.[45,51,52]

Многолетнее планирование тренировочного процесса - это, по существу, нераскрытая методическая проблема, о которой мы просто умалчиваем, как будто это к футболу никакого отношения не имеет. Все методические вопросы отданы на откуп рассказам о футболе и футболистах. В нашем случае методика и обучение могут поднять уровень футбола. Проблемы все начинаются, когда нет творчества и поиска путей выхода из кризиса. Но все течет, все изменяется. И, увы, далеко не всегда

к лучшему. Как это ни странно, мы в методике подготовки продвинулись вперед не столь существенно, как сам футбол. Разумеется, разобраться в этом необходимо, методика требует своего изучения для будущей профессиональной деятельности тренера. И если рассматривать последовательность обучения в целом (техника - физика - игра), то основным связующим звеном является методика, реализация методических принципов обучения и совершенствования.[1,12,13]

До сих пор в методике футбола очень обобщенным и незыблемым остается разделение тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части. Да, впрочем, и само построение всего тренировочного процесса размыто и неконкретно. Сложно идти к цели, движение к которой больше напоминает движение во всех направлениях. Поэтому хотелось в понятной и доступной форме изложить свои рекомендации в достаточно сложном процессе учебного

планирования. Мы рассмотрим положения, которые должны лечь в основу многолетнего планирования технической подготовки. Сегодня в этом ощущается острейшая потребность. Хочется надеяться, что предлагаемая методика поможет лучше ориентироваться в вопросах подготовки, даст импульс к самостоятельному изучению проблемы и поможет найти собственные ответы на поставленные вопросы.[53,54]

Тренер, приступая к планированию, должен видеть четкую перспективу работы по всем разделам подготовки. Имея перед собой целевые задачи, составляется план, в котором отображается содержание, последовательность задач тренировки и их взаимодействие между собой. План должен согласовать все содержание учебно-тренировочного процесса, что даст возможность отчетливо видеть и управлять ходом занятий. Тренировочный процесс может и должен корректироваться, поскольку в системе тренировок процесс всегда отклоняется от оптимального режима.[32,33,39]

Многолетний тренировочный процесс состоит из нескольких этапов, которые имеют определенную последовательность:

- начальная спортивная подготовка;
- начальная специализация;
- углубленная подготовка;
- спортивное совершенствование.

Если очень кратко охарактеризовать все этапы подготовки, то нужно отметить, что на 1-м этапе средства подготовки должны охватывать самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых качеств. На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре. Задачи 4-го этапа - совершенствования - заключаются в обеспечении

физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков. Совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализацию индивидуальных возможностей футболистов в игре. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.[12,25,26]

Принципы многолетней тренировки футболистов во многом определены возрастными границами. Если условно обозначить вышеуказанное по годам, то это примерно будет выглядеть так:

1. Начальная подготовка -9-12 лет.
2. Начальная специализация -13-14 лет
3. Углубленная подготовка - 15 - 16 лет.
4. Спортивное совершенствование - 17-18 лет.

Классификация этапов несколько условна и необходима, чтобы более разобраться в планировании на разных этапах подготовки и, самое главное, увидеть качественное различие целей, чтобы стратегически сориентироваться в многолетнем планировании. Физическая и техническая подготовка связаны тесным единством взаимосвязанным направлением развития. Ведущая роль в этом единстве надлежит технической подготовке. Такая форма связи типична на начальных этапах подготовки, но далее задачи и цели изменяются. Для простоты изложения мы отдельно рассмотрим задачи и проблемы, стоящие на разных этапах подготовки, и затем - как должно осуществляться планирование на соответствующих этапах.

Задачи должны быть грамотными и целевыми, тогда их можно решить. Но если они неконкретны, то их и решить нельзя, и все усилия будут затрачены вами зря. Ученик должен иметь представление о планах предстоящего учебного года, это только повысит чувство ответственности и уверенности в своих силах. Попытки отдельных тренеров искать современные методы тренировки не дают должных результатов из-за

отсутствия научно обоснованных рекомендаций. В имеющейся литературе раздел становления технического мастерства футболиста остается, наверное, самым неизученным.[38,42,47]

1.3. Анатомо-физиологические особенности организма подростков средней и старшей возрастной групп.

Характерная черта этого периода связана с особенностями полового созревания.

Нервная система. В связи с завершением созревания двигательного анализатора обостряются мышечное чувство, двигательные навыки начинают автоматизироваться, совершенствуется управление движениями. И хотя основным методом в работе над техникой остается целостный

метод, усиливается роль слова в восприятии деталей выполнения упражнений, но при этом тренер должен учитывать, что мальчики 11-12 лет сохраняют активное внимание в течение 25 мин, в возрасте 13-14 лет 30 мин. На смену чисто эмоциональным стимулам в обучении приходит сознательное волевое усилие. Простое копирование уступает место продуманному усвоению.[50,56]

В этом возрасте появляется так называемое "чувство взрослости", сознание сходства со взрослыми. Но претензии подростков превышают их возможности, и тренер должен в корректной форме, без унижения самолюбия подростка дать ему понять, что он еще недостаточно знает и умеет.[40,56]

В возрасте 11-13 лет развиваются и достигают высочайшей степени совершенства координация, пространственная точность движений и их оценка во времени. Поэтому тренер должен знать, что это самое благодатное время для работы над техникой футбола и что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные и закрепленные в этом возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.[37,56]

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. У подростков 11-14 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшаются частота дыхания и пульса: так ЧСС в покое равна в среднем 70 уд./мин, артериальное давление - 110/70 мм рт.ст. А при работе пульс значительно увеличивается (до 190 - 200 уд/мин). В конце этого возрастного периода функции сердечно-сосудистой системы становятся достаточно совершенными: размеры и вес сердца, кислородная емкость крови, максимальное потребление кислорода достигают величин (85 %), характерных для взрослых. Но вместе с тем еще нет полного согласования между двигательными и вегетативными функциями.[18,29]

Костно-мышечная система. В этом периоде у подростков в среднем ежегодный прирост массы тела равен 4 - 5 кг, рост - 4 - 6 см окружность грудной клетки - 2 - 5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов, что позволяет применять в тренировке упражнения с отягощением. При этом вес отягощения для детей 11-12 лет должен быть до 1,5 кг, 13|14 лет-до 2,5 кг.

К 14 - 15 годам мышцы подростков по своим функциональным и по свойствам уже мало чем отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей и их вес уже составляет 33,6 % от общего веса. Следовательно тренер основное внимание должен сосредоточить на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц живота-32 косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, и задней поверхности бедра.[17,29,37]

Выводы по главе.

Анализ литературных источников позволяет сформулировать следующие выводы:

1. В процессе подготовки вратарей в футболе наиболее значимыми психологическими характеристиками личности являются: высокий уровень мотивации к достижению поставленных целей, трудолюбие, решительность и психологическая устойчивость в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2. Важное значение в процессе подготовки качественного резерва вратарей для профессиональных футбольных команд имеют показатели

антропометрии (длина тела и конечностей, масса тела, строение конечностей, мышц и связочно-суставного аппарата), двигательные способности (прыгучесть, быстрота движений, гибкость), антиципирующей реакции и субъектного прогнозирования (предвосхищение полета мяча, момента и направления удара, развития игровой ситуации), общей и специальной физической подготовленности и обучения двигательным действиям.

Перспективы дальнейших исследований базируются на возможности уточнений методических положений тренировки в футболе - детализации ориентировочно-оптимальных (модельных) показателей различных сторон подготовленности вратарей в футболе с учетом темпов полового созревания, паспортного и биологического возраста, гетерохронности развития различных органов и систем организма юного вратаря.

созревания, паспортного и биологического возраста, гетерохронности развития различных органов и систем организма юного вратаря.

ГЛАВА II Цель, задачи и организация исследования

Цель исследования — повысить эффективность технико – тактической и физической подготовленности юных вратарей.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи:

1. Определить количественные и качественные показатели соревновательной деятельности вратарей.

2. Выявить особенности возрастных изменений структуры основных компонентов соревновательной деятельности вратарей.

3. Установить структуру критериев технической подготовленности, обуславливающих результативность соревновательной деятельности юных вратарей.

4. Экспериментально обосновать эффективность построения процесса технической подготовки вратарей с учетом особенностей структуры соревновательной деятельности.

Для решения поставленных задач были применены следующие методы научного исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогический контроль.
3. Педагогические наблюдения.
4. Математическая статистика.

2.1 Анализ и обобщение научно-методической литературы

Изучение и анализ литературы предполагали выяснение имеющихся сведений по следующим вопросам:

1. Современные проблемы начального обучения технике игры вратаря.
2. Методика и технология оценки соревновательной деятельности в спортивных играх.

3. Структура соревновательной деятельности и критерии ее эффективности в футболе.

2.2. Педагогический контроль.

Под педагогическим контролем понимают систему проверки результатов учебно-тренировочного процесса и соревновательной

деятельности футболистов. Контроль – это совокупность действий позволяющих выявить качественно-количественные характеристики результатов подготовки и игровой деятельности. Педагогический контроль это составная часть управления подготовкой футболистов, средство установления прямой и обратной связи между футболистами и тренером. Он является необходимым элементом связи между тренером и футболистом, в системе педагогике и сотрудничества футболист-тренер-футболист.[15,16,30]

К организации контроля подготовки футболистов предъявляются некоторые педагогические требования:

- индивидуальный характер контроля;
- систематичность, регулярность, побуждающая футболистов к активизации учебно-тренировочной деятельности;
- всесторонность, заключающаяся в том, что контроль должен охватывать все стороны подготовленности;
- разнообразие форм контроля;
- объективность.

Только комплексный учёт данных врачебного обследования данных физической, функциональной, технической и тактической подготовленности позволяет дать объективную оценку готовности организма футболиста к соревнованиям.

В настоящее время комплексный контроль включает в себя:

1. контроль за спортивными результатами (соревновательной деятельностью);

2. контроль за тренировочными нагрузками выполненными спортсменом (тренировочной деятельностью);

3. контроль за уровнем подготовленности футболиста:

а) функциональное состояние;

- б) специальной физической подготовленностью;
- в) технико-тактической подготовленности;
- г) психологическим состоянием и поведением на соревнованиях;
- д) контроль за состоянием здоровья;
- е) степенью подготовленности футболиста.

Данные характеризующие соревновательную деятельность.

В таблице приводится схема соревновательной деятельности футболистов. Она состоит из данных двигательной активности, тактических действий и технических приёмов.[34,35]

Таблица 2.1.

Показатели характеризующие соревновательную деятельность футболистов.

Соревновательная деятельность		
Двигательная активность	Тактические действия	Технические приёмы
1. стояние, сек	1. индивидуальные тактические действия	1. остановка мяча
2. ходьба, м	2. групповые тактические действия	2. удары по мячу ногой, головой
3. ускорение, м	3. командные тактические действия	3. ведение мяча
4. рывки, м		4. обводка с применением финтов
		5. вбрасывание мяча
		6. техника игры вратаря
		7. передвижение и прыжки

Управление подготовкой футболистов сложный и много аспектный процесс и рассматривается как специально организованная, целенаправленная, систематическая деятельность по совершенствованию спортивного технико-тактического мастерства спортсмена.

В самом общем виде управление представляет собой замкнутый цикл тесно взаимосвязанных действий по выработке, реализации и контролю педагогических воздействий. Обоснован, что для эффективного управления подготовленностью футболистов необходимо: получение и обработка информации о всесторонней подготовленности спортсменов; с помощью комплексного педагогического контроля регулярное получение информации о сильных и слабых сторонах подготовленности; корректировка тренировочной нагрузки на основе обработки полученных результатов, тестов; принятие решений о применении разработанных физических упражнений.

Ведущая роль в этой системе принадлежит тренеру. Управление подготовленностью футболистов предусматривает со стороны тренерского состава ряд последовательных действий:

Первое действие – получение исходной комплексной информации о всесторонней подготовленности футболистов: определение сильных и слабых сторон;

Второе действие – ознакомление с нормативными показателями, обеспечивающие достижения целевой установки.

Ориентация на показатели, на которые должен выйти футболист, объясняется необходимостью достижения высокого спортивно-тактического мастерства. Поэтому эффективность учебно-тренировочного процесса можно определить в соответствии с данными игровой деятельности, физической и функциональной подготовленности. При сопоставлении полученных данных с нормативными показателями, можно выяснить, в какой мере полноценно осуществляется учебно-тренировочный процесс.

Третье действие – причём наиболее важное по степени значимости в системе управления футболист-тренер-футболист предусматривает построение учебно-тренировочного процесса обеспечивающего достижения спортсменами планируемых показателей. Отсюда вопрос планирования

и выбора наиболее рациональных форм, средств и методов учебно-тренировочного процесса приобретает первостепенное значение.

Четвёртое действие – оценка эффективности избранной направленности специально организованной систематической деятельности тренерского состава. С помощью комплексного педагогического контроля предусматривается определение показателей всесторонней подготовленности, сравнение их с исходными данными и принятие коррективных мер.

Пятое действие – анализ результатов, подведение итогов и определение последующей целевой установки и подбор эффективных средств и совершенствование спортивно-технического мастерства. [15,16,10,11]

Таким образом, управляемая педагогическая система подготовки футболистов высокой квалификации предполагает наличие обоснованных рекомендаций по разделам. К их числу, прежде всего, относятся такие как:

1. оценка соревновательной деятельности;
2. комплексная оценка всесторонней подготовленности;
3. рациональное построение учебно-тренировочного процесса;
4. система комплексного контроля, предусматривающая оценку по реализации тренировочных планов;
5. особенности воспитательной работы с футболистами с учётом типологических свойств личности.

В системе управления подготовкой спортсменов высокой квалификации большое распространение получили моделирование различных сторон мастерства, методов тренировки. Теоретические основы модели сильнейших спортсменов разработан Кошбахтиевым И.А.

В соответствии с их установками и составлена блок схема моделей футболистов высокой квалификации (таблица 2.2.).[34,35]

Таблица 2.2**Блок – схема модели футболистов высокой квалификации**

Уровень	Вид модели	Модельные характеристики
I	Соревновательная модель	Показатели соревновательной деятельности футболистов
II	Модель мастерства	Общая и специальная физическая подготовленность. Техническая подготовленность. Тактическая подготовленность.
III	Модель спортивных возможностей	Функциональная подготовленность. Психологическая подготовленность. Морфологические особенности. Возраст и спортивный стаж. Степень готовности футболистов.

2.3. Педагогические наблюдения.

Ведущее место занимает соревновательная деятельность в связи с тем, что она рассматривается как итог физической, технической, тактической и психологической подготовки.

Каждый матч является своеобразным экзаменом для команды в целом, и отдельно для каждого игрока. От того, насколько тренер правильно оценит знания и умения своих воспитанников зависит эффективность дальнейшего учебно - тренировочного процесса. Можно сказать, что счёт игры, отражённый на табло и является показателем подготовленности футболистов. Но, это не всегда оправдан и прежде всего по следующим причинам: бывает так, что команда выступая в каком либо конкретном матче против очень сильного противника заведомо проигрывает и в этом случае говорить о плохой подготовленности команды не правомерно или наоборот, выступая против очень слабого – выигрывает с крупным счётом, и так же считать, что команда в хорошем состоянии не верно. В другом случае при победном счёте и хорошей командной игре отдельные игроки могут сыграть ниже своих возможностей. В таких случаях для более объективной оценки подготовленности своих подопечных без контроля соревновательной деятельности.[10,11,30,33,]

Методами педагогических наблюдений можно оценивать следующие параметры:

- объём техники, который определяется общим числом действий выполняемых спортсменом в игре. Соревновательный объём техники очень изменчив и зависит от квалификации соперника, тактики поединка и т.п. Например, оптимальный объём игровых действий, выполняемый командами высшей лиги (600-800), а игроками сборной команды (800-900). В играх со слабым соперником объём игровых действий может превышать 1000, а сильным не достигать 500;

- разносторонность технической подготовленности определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеют футболисты;

- эффективность ТТД, которая определяется по коэффициенту, близкому к оптимальному варианту.

Форма регистрации игровых действий вратарей.

Контроль соревновательной деятельности футболистов именно в условиях соревнования проявляются достоинство и недостатки спортсмена, наиболее полно раскрываются его способности и особенности технико- тактического мастерства. Если точно количественно и качественно оценить достоинства и недостатки каждого футболиста в игре, а так же с помощью специальных тестов провести тестирование отдельных сторон его подготовленности, то представляется возможным значительно глубже проанализировать причины плохой или хорошей игры и наметить конкретные пути устранения недостатков и совершенствование сильных сторон мастерства футболистов. [47,48]

Таким образом, данные соревновательной деятельности (СД) футболистов является объективными показателями повышения эффективности управления учебном – тренировочным процессом. (8,12)

Контроль и последующий анализ СД футболистов позволяет исследовать закономерности игры, определить основные направления ее развития и в соответствии с этим повлиять и подбор средств и методов тренировки.

Изучение СД футболистов имеет давнюю историю. Анализ литературы показал, что первые опыты анализа игр сделаны много лет назад.

Однако до настоящего времени, вопрос о создании интегрального метода оценки, позволяющего оценить соревновательную деятельность, как отдельного футболиста, так и команды в целом, считается открытым.

В истории изучения СД футболистов различают качественный и количественный анализ действий футболистов в игре. Но объективная оценка может быть получена только при использовании двух методов.

Контроль и выполнения технико – тактических действий вратарем.[48,56]

Регистрация выполнения ТТД вратарем в табл.(2.3 – 2.7.) включают в себя следующие приемы:

- ловля мяча;
- отбивание мяча;
- короткие и длинные броски;
- ввод мяча ногой и рукой;
- вбрасывание мяча;
- игра на линии;
- игра на выходе;

Протокол проведенных исследований ТТД юных вратарей

Таблица 2.3

№	Усмонов С. ФК «Тапоич»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД						
1.	подстраховка	1	0	0	0	1	0
2.	игра на линии	6	1	4	1	10	2
3.	отбивание	3	1	2	1	5	3
4.	штрафные	1	0	0	0	1	0
5.	ввод мяча рукой ногой	4	2	6	3	10	5
		5	3	6	1	11	4
6.	ловля мяча	3	0	4	2	7	2
7.	выход 1 на 1	1	0	0	0	1	0
8.	пробивание 11м	-	-	-	-	-	-
9.	игра на выходе	3	1	5	2	8	3
10.	длинный пас	3	1	2	2	5	3
11.	короткий пас	4	0	2	1	6	1
12.	длинный бросок	2	2	2	0	4	2
13.	короткий бросок	4	1	2	2	6	3
№	Шокиров Р.ФК «Буньёдор»	1 тайм		2 тайм		всего	
	ТТД	+	-	+	-	+	-
1.	подстраховка	-	-	-	-	-	-
2.	игра на линии	7	2	3	1	10	3
3.	отбивание	2	1	1	0	3	1
4.	штрафные	2	0	1	0	3	0
5.	ввод мяча рукой ногой	4	2	2	2	6	4
		5	1	3	0	8	1
6.	ловля мяча	3	1	3	0	6	1
7.	выход 1 на 1	-	-	-	-	-	-
8.	пробивание 11м	-	-	-	-	-	-
9.	игра на выходе	4	2	3	1	7	3
10.	длинный пас	4	2	2	2	6	4
11.	короткий пас	5	1	3	0	8	1
12.	длинный бросок	3	1	2	1	5	2
13.	короткий бросок	3	1	3	0	6	1

Таблица 2.4.

№	Усмонов С. ФК «Тапоич»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД						
1.	подстраховка	1	0	1	0	2	0
2.	игра на линии	10	3	6	1	16	4
3.	отбивание	2	1	3	1	5	2
4.	штрафные	1	0	2	1	3	1
5.	ввод мяча рукой ногой	5	2	5	2	10	4
		6	3	5	2	11	5
6.	ловля мяча	4	2	4	1	8	3
7.	выход 1 на 1	1	0	0	0	1	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	5	3	3	1	8	4
10.	длинный пас	3	2	2	1	5	3
11.	короткий пас	3	1	3	1	6	2
12.	длинный бросок	3	1	2	1	5	2
13.	короткий бросок	3	1	2	1	5	2
№	Тоджиев Р.ФК «Пахтакор»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД						
1.	подстраховка	1	0	0	0	1	0
2.	игра на линии	10	4	8	0	18	4
3.	отбивание	1	0	3	2	4	2
4.	штрафные	1	0	2	1	3	1
5.	ввод мяча рукой ногой	6	3	8	2	14	5
		6	1	5	1	11	2
6.	ловля мяча	3	2	3	1	6	3
7.	выход 1 на 1	0	0	0	0	0	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	3	2	4	2	7	4
10.	длинный пас	3	1	2	0	5	1
11.	короткий пас	4	1	2	0	6	1
12.	длинный бросок	2	1	4	2	6	3
13.	короткий бросок	4	2	4	0	8	2

Протокол проведенных исследований ТТД вратарей высокой квалификации.

Таблица 2.5.

№	Ж. Нарзикулов ФК «МАШЪАЛ»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД	+	-	+	-	+	-
1.	подстраховка	1	0	0	0	1	0
2.	игра на линии	7	2	8	2	15	4
3.	отбивание	1	2	3	2	4	4
4.	штрафные	1	0	2	0	3	0
5.	ввод мяча рукой ногой	5	3	5	2	10	5
		6	3	5	1	11	4
6.	ловля мяча	3	2	5	2	8	4
7.	выход 1 на 1	0	0	0	0	0	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	4	2	4	1	8	3
10.	длинный пас	2	2	3	4	5	3
11.	короткий пас	3	0	3	1	6	1
12.	длинный бросок	3	1	1	1	4	2
13.	короткий бросок	4	2	2	1	6	3
№	Т. Джураев ФК «ПАХТАКОР»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД	+	-	+	-	+	-
1.	подстраховка	1	0	1	0	2	0
2.	игра на линии	10	2	8	2	18	4
3.	отбивание	1	1	2	0	3	1
4.	штрафные	1	0	0	0	1	0
5.	ввод мяча рукой ногой	8	3	6	2	14	5
		5	1	6	1	11	2
6.	ловля мяча	3	2	3	0	6	2
7.	выход 1 на 1	0	0	0	0	0	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	4	2	3	0	7	2
10.	длинный пас	3	2	3	1	6	3
11.	короткий пас	5	1	3	1	8	2
12.	длинный бросок	2	0	3	1	5	1
13.	короткий бросок	2	1	4	0	6	1

Таблица 2.6.

№	Давидов П.ФК «МАШЪАЛ»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД						
1.	подстраховка	1	0	2	0	3	0
2.	игра на линии	10	3	4	1	14	4
3.	отбивание	3	1	2	1	5	2
4.	штрафные	1	0	0	0	1	0
5.	ввод мяча рукой ногой	4	2	4	1	8	3
		6	2	8	1	14	3
6.	ловля мяча	4	2	5	1	9	3
7.	выход 1 на 1	1	0	0	0	1	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	5	2	3	1	8	3
10.	длинный пас	3	1	3	1	6	2
11.	короткий пас	3	0	5	1	8	1
12.	длинный бросок	2	1	2	1	4	2
13.	короткий бросок	3	1	1	0	4	1
№	Алавидзе М.ФК «Шуртан»	1 тайм		2 тайм		всего	
		+	-	+	-	+	-
	ТТД						
1.	подстраховка	1	0	1	0	2	0
2.	игра на линии	10	3	8	2	18	5
3.	отбивание	3	0	3	2	6	2
4.	штрафные	1	0	0	0	1	0
5.	ввод мяча рукой ногой	5	2	6	2	11	4
		3	2	8	3	11	5
6.	ловля мяча	4	3	4	2	8	5
7.	выход 1 на 1	0	0	0	0	0	0
8.	пробивание 11м	0	0	0	0	0	0
9.	игра на выходе	6	2	2	1	8	3
10.	длинный пас	1	2	2	1	3	3
11.	короткий пас	4	2	4	0	8	2
12.	длинный бросок	4	1	1	1	5	2
13.	короткий бросок	2	1	4	1	6	2

2.4. Математическая статистика

Вся статистическая обработка проводилась согласно руководству по математической статистике в спорте, которая включала в себя определение средних арифметических величин. При этом рассчитывались количественные и качественные характеристики для каждого технического приёма, и для команды в целом и структура соревновательной деятельности для спортсменов каждого возраста.

Процент брака определялся как частное от деления количества неточно выполненных ТТД на количество всего объёма за игру, выраженное в процентах.

Структура соревновательной деятельности определялась как частное от деления общего количества определённого технического приёма на общий объём всех ТТД за игру, выраженное в процентах.

ГЛАВА III. Эффективные методы и средства подготовки вратарей по футболу на этапе углубленной специализации

В данной главе, мы рассмотрим упражнения направленные на развитие основных технико – тактические приемы, которые используются при обучении вратарей. В конце главы приведен пример тренировки для юных вратарей.

3.1. Исследования соревновательной деятельности вратарей разной квалификации

Наблюдения за технико – тактическими действиями юных вратарей и вратарями высокой квалификации (табл.2.3.-2.7.) показали, что незначительные различия вратари имеют в таких тактических действиях как игра на линии, отбивание мяча, короткие передачи и броски. Значительное превосходства вратари высокой квалификации имеют в таких ТТД как: ввод мяча рукой, ногой, длинные передача и дальние броски. Так же вратари высокой квалификации эффективней действуют на подстраховке, выходе 1 на 1 и более уверенно играют на выходе. Резюмируя вышесказанное , можно констатировать тот факт, что эффективность технико – тактических действий вратарей высокой квалификации выше, чем у юных вратарей, в первую очередь это связано из-за возраста, психологической устойчивости, а так же из-за больше проведенных матчей на этой позиции . Так же из (таб. 2.3.-2.7.) были выявлены показатели соревновательной деятельности и наиболее значимые ТТД (таб. 3.1. и 3.2.) вратарей разной квалификации. Показатели соревновательной деятельности показали что вратари высокой квалификации в среднем за игру проводят 112 ТТД. из них 85 положительных действий и 27 отрицательных, а юные вратари в среднем за игру проводят 103 ТТД. из них 77 положительных и 25 отрицательных. При меньшем количестве действий юные вратари проводят мало положительных действий и больше количество брака. Входе поведенного педагогического

наблюдения мы смогли выявить наиболее значимые технико – тактические действия:

1. Игра на линии ворот – 20%;
2. Ввод мяча в игру рукой и ногой – 15,5%;
3. Игра на выходе – 11,23%;

На данном этапе подготовки эти элементы являются наиболее важными и весь тренировочный процесс подготовки юных вратарей должен строиться в первую очередь на них.

Таблица 3.1.

Показатели соревновательной деятельности юных вратарей и вратарей высокой квалификации.

№	Фамилия вратарей и название команд.		Всего действий			Эффективность действий %
			+	-	Кол-во	
1	Нарзикулов Ж.	Машъал	81	29	110	73%
2	Джураев Т.	Пахтакор	87	23	110	79%
3	Давидов П.	Машъал	85	24	109	77%
4	Алавидзе М	Шуртан	87	33	120	72%
		Средняя	85	27	112	
Юные вратари						
5	Усмонов С.	Тапоич	75	28	103	72%
6	Шокиров р.	Бунёдкор	68	21	89	76%
7	Тоджиев Р.	Пахтакор	89	28	117	76%
		Средняя	77	25	103	

Таблица 3.2.

Данные значимости отдельных технико – тактических действий юных вратарей и вратарей высокой квалификации.

Фамилия	Подстраховка		Игра на линии		Отбивание		Штрафные		Ввод мяча				Ловля мяча		Игра на выходе		Длинные передачи		Всего	
									ногой		рукой									
	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%	всего	%		
1	Нарзикулов	1	0,9	19	17	8	7,21	3	2,7	15	13	15	13	12	10,9	11	10	8	7,21	110
2	Джураев Т.	2	1,81	22	20	4	3,63	1	0,9	13	11,81	19	17,27	8	7,27	9	8,18	9	8,18	110
3	Давидов П.	3	2,75	18	16,5	7	6,42	1	0,91	17	15,5	11	10	12	11	11	10	8	7,33	109
4	Алавидзе М.	2	1,6	23	19,1	8	6,6	1	0,83	16	13,3	15	12,5	13	10,83	11	9,16	6	5	120
5	Усмонов С.	1	0,97	12	11,6	8	7,7	1	0,97	15	14,5	15	14,5	9	8,7	11	10,6	8	7,76	103
6	Шокиров Р.	-	-	13	14,6	4	4,49	3	3,37	9	10,1	10	11,23	7	7,86	10	11,23	10	11,23	89
7	Тоджиев Р.	1	0,85	22	18,8	6	5,12	4	3,41	13	11,1	19	16,23	9	7,69	11	9,4	6	5,17	117

3.2. Методы и средства физической подготовки юных вратарей

То, что разговор о физической подготовке молодых вратарей ведется после ознакомления с технико тактическим обучением, совсем не означает, что физической подготовке уделяется третьестепенное значение. Наоборот! Молодой возраст предоставляет такие возможности воспитания различных физических качеств, что никакой другой период жизни не может с ним соперничать в этом плане. В этом возрасте «растет» весь организм, и в каком управлении повлияешь на него, соответственно этому он и формируется. Другими словами, с помощью хорошо отобранных тренировочных упражнений надо повлиять на анатомическое и физическое развитие организма так, чтобы это было под стать тем требованиям, которые впоследствии предъявляются к вратарю.

Из физических качеств, необходимых для вратарей, важнейшими являются специальные физические качества.

Что подразумеваем под специальными физическими качествами вратаря? Составляющие части специальной ловкости, как, например, ловкость движений, ловкость в обращении с мячом и ловкость при падении на землю (ловкости, при падении необходима для предотвращения болевых ощущений, травм).

Специальная быстрота вратарей в прямой зависимости от движений, со старта и скорости бега.

Специальная гибкость складывается из прыжкового навыка и из гибкости, необходимой для выполнения движений вперед и в стороны.

Специальная быстрота реакции состоит из точной и быстрой реакции вратаря на игровые моменты и на мяч.

Под специальной силой подразумевается сила, необходимая для выполнения технических приемов вратарем и борьбы вратаря за мяч.

Специальная выносливость предоставляет возможность проявления па

протяжении длительного времени с большой интенсивностью техники, тактики и физических качеств вратаря без вреда организму.

Каждое отдельное физическое качество необходимо развивать на протяжении всех периодов подготовки, помня, что вначале развиваются общие физические качества, затем специальные.

В физической подготовке, как и при обучении технике и тактике, нужно на каждом этапе развивать наиболее необходимые для данного периода физические качества.

Такими первоочередными физическими качествами на каждом отдельном этапе обучения могут быть следующие:

8—9 лет: 10—11 лет: ловкость

12—13 лет: быстрота, гибкость, специальная ловкость

14—15 лет: специальная ловкость, сила, специальная быстрота

16—17 лет: специальная гибкость, специальная сила, скорость рефлекса, выносливость

18 лет: специальная выносливость, специальная скорость рефлекса.

Соотношение занятий по технике, тактике и развитию физических качеств видно, что в тренировках вратарей до 16-летнего возраста наибольший вес падает на физическую подготовку. Год от года занятия по технической подготовке все более увеличиваются, а после 16-летнего возраста уже преобладают над занятиями по физической. Тактическая подготовка проявляется в меньшем процентном соотношении, чем две предыдущие дисциплины, из-за сравнительно небольшого количества имеющегося материала. Но бывает и так, что состав групп сильнее в атлетическом отношении, по слабости в ловкости и умений. В этом случае необходимо увеличить, продолжительность занятий по технике за счет времени, отведенного на физическую подготовку.

Суммируя вышеизложенное, следует, что на тренировочных занятиях с будущими вратарями (от 8 до 16 летнего возраста) физическая подготовка

является доминирующей. Она решительно влияет на дальнейшую работоспособность вратаря в зрелом возрасте. Чем многостороннее это обучение, чем выше физическая подготовка, тем лучше проявляются в игре технико-тактические навыки.

Упражнения комплексного метода можно распределить на следующие группы:

I. Комплексные упражнения, развивающие только физические способности; среди них:

- 1) упражнения, развивающие гибкость, силу и выносливость;
- 2) упражнения, развивающие ловкость и быстроту;
- 3) варианты упражнений предыдущих двух групп.

II. Упражнения, одновременно развивающие физические способности и технические навыки.

III. Упражнения, одновременно развивающие физические способности и тактические навыки.

IV. Упражнения, одновременно развивающие физические способности, технические и тактические навыки и психологические качества.

Безусловно, что в отдельных группах упражнений можно изменить очередность их исполнения, более того, опустив какое-нибудь упражнение для развития отдельного физического качества, можно сократить и нагрузку комплекса.

При составлении плана тренировки всегда необходимо учитывать, чтобы упражнения для развития ловкости, быстроты и силы всегда проводились в начале тренировки. Необходимо иметь в виду и то обстоятельство, что после выполнения упражнений с большой нагрузкой игроки должны хорошо отдохнуть.

Комплексные упражнения можно выполнять систематически на протяжении всего годичного цикла тренировок. Однако следует заметить, что было бы ошибкой совершенствовать физическую подготовку

футболистов только с помощью комплексных упражнений. Отдельные физические качества необходимо развивать и с помощью специфических. В первой половине подготовительного периода сначала применяются упражнения, относящиеся к I группе. Приведем некоторые из этих упражнений.

Практика футбола показывает что скорость врожденное качество и почти не поддается совершенствованию так как основывается на факторах нервной и конституционной природы. Существует три типа скорости:

1. Скорость, определяемая сокращением отдельной мышцы или группы мышц. На практике это способность мышц к сокращению в самый короткий отрезок времени.

2. Способность выполнять несколько движений одно за другим. На практике - это способность выполнять как можно больше движений за определенный отрезок времени.

3. "Реактивная скорость" в основном под понятием скорость подразумевается способность передвигаться с большей скоростью.

Скорость - это проявление динамической энергии. И скорость необходимо развивать и увеличивать. Но многие считают это невозможным т.к медленный человек всегда будет медленным. Но это не совсем так. Прежде всего необходимо принимать во внимание, что психологической основой ускорения являются процессы, происходящие в нервной системе - это возбуждение и торможение. Быстрый переход от возбуждения к к торможению и наоборот способствует быстрой же консолидации мышечных групп - антагонистов. Но на скорость влияют и другие факторы: внутреннее состояние, врождённые особенности, способность к долгим тренировкам, психическое состояние, внешние условия.

Чтобы правильно развивать скорость необходимо постараться избавиться от факторов, снижающих её. Первым из этих факторов, является тормозящее

действие мышечных групп. Вот почему так необходимо владение техникой движения. Специалисты считают, что прежде чем развивать максимальную скорость, спортсмен должен, как следует отработать свою технику на средней скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения. Здесь полезен бег с ускорением. Секрет скорости заключается в умении выполнять определённое движение в как можно более расслабленном состоянии, т.е стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Чтобы быстро бегать, необходимо научиться быстро ходить, с расслабленными мышцами.

Действительно, скорость передвижения не столько зависит от быстроты мышечных сокращений, сколько от быстроты, с которой расслабляются мышцы -антагонисты, переставая быть тормозом в нашем движении. Кроме того, если мышцы не могут расслабляться достаточно быстро, не только снижается скорость движения, но само ускорение действует отрицательно на частично напряжённую связку и может вызвать её разрыв. Жёсткая связка показывает, что спортсмен обладает посредственной способностью к расслаблению.

Начальные упражнения по повышению скорости бега

Эти упражнения следует применять в начале тренировки после разминки и разогрева мышц.

Бег с подскоками повторяются на каждом третьем шаге.

1 вариант при каждом отталкивании следует прыгать вверх с махом согнутой в колени ноги.

2 вариант попеременный подъем, возвышение то с одной то с другой ноги. Например на стул.

Бег на месте с упором руками о стену. Надо следить за правильным положением туловища, Чтобы опорная нога находилась с ними на одной линии.

Попеременные прыжки на скамейку или на ступеньку со сменой ног. Опираясь одной ногой на скамейку, энергично выпрямить согнутое колено и выпрыгнуть вверх. Опускаясь, поменять положение ног так, чтобы толчковая нога стала опорной и наоборот.

Прыжок вниз с последующим выпрыгиванием вверх. Спрыгнув с возвышения высотой 80-100 см, сразу же, оттолкнувшись от опоры, выпрыгнуть вверх на ту же высоту. Упражнение следует выполнять используя ряд препятствий, расположенных на некотором расстоянии друг от друга.

Старт с наклоном корпуса вперёд. Не сгибая колен, медленно наклоняются вперёд так, чтобы туловище и ноги находились на одной линии. Когда наклон достигнет 30 градусов по отношению к земле, начните бег. Ноги должны толкать тело вперёд, а не следовать за телом!!!! Старт быстрого бега на месте. Бег на месте должен быть очень интенсивным - с высоко поднятыми коленями. После десяти минут такого упражнения нужно выдвинуть бёдра и продолжать бег на расстоянии 25-30 м, стараясь сохранить начальную скорость. Бег с ограничением нагрузки. На пути бегущего спортсмена на земле укладывают палочки или скакалки на расстоянии примерно 120 см друг от друга. Футболист должен быстро пробегать дистанцию, не касаясь препятствия. Постепенно увеличивая расстояние между препятствиями и увеличивая ширину шага.

Икроножные мышцы

Для начала определимся, что же такое икроножные мышцы? Двуглавая икроножная мышца находится на задней поверхности нижней части ноги и формирует верх мышцы. При хорошем рельефе обе её головки чётко разделены. Камбаловидная мышца немного шире икроножной, и располагается прямо под ней. Обе мышцы участвуют в работе голеностопа. Внизу они сливаются в одно ахиллово сухожилие, которое прикреплено к пяточной кости. Икроножная мышца сгибает стопу

и участвует в сгибании ноги в коленном суставе.

Правила тренировки икроножных мышц.

Во время тренировки икроножных мышц возможны различные ситуации, в которых мышцы можно травмировать. Необходимо знать несколько правил и соблюдать их, чтобы ваши занятия шли на пользу, а не на вред.

Для обеспечения травмобезопасности и максимальной нагрузки икр, выполняется упражнение медленно или с умеренной скоростью.

Все упражнения необходимо выполнять не постоянно, а только в случаях полного восстановления работоспособности мышц(работа над икроножными мышцами 2 раза в неделю).

Принципиально важна относительно небольшая амплитуда упражнения.

Данное движение развивает силу и "массу" икр именно при сокращенной амплитуде.

Обязательно задерживается дыхание в позитивной фазе движения и старайтесь максимально сфокусироваться на ощущениях в икрах. Выдох осуществляется в негативной фазе, контролируя движение.

Упражнения на икроножные мышцы.

Упражнения для икроножных мышц бывают разные. Можно выполнять упражнения, которые проводятся в тренажерном зале или простые, но не менее эффективные упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях. Разбираем 2 вида упражнений.

Упражнения которые выполняются в домашних условиях.

1. Высоко подняться на цыпочки и ходьба вперед маленькими шагами, почти не сгибая ног в коленях. Сделать 50-80 шагов.
2. И.П. стоя, пятки вместе, носки врозь. На "раз" подняться на носки, на "два" немного присесть, колени развести, на "три" еще выше подняться на носки, на "четыре" опустится на всю ступню. Повторяется 20-30 раз, время от времени расслабляя мышцы ног.
3. Лечь на спину, руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз.

Поднимите ноги вверх, согнув их в коленях. Ваш помощник встает лицом к вам и упирается ладонями в ваши подошвы. Теперь делайте движения, как при езде на велосипеде, а ваш помощник должен создавать вам сопротивление.

4. Ноги вместе, слегка согнуты в коленях, руки положите на колени. Выполняйте вращательные движения ногами вправо, затем то же в левую сторону, по 16 раз в каждую.

5. Лягте на коврик на спину, руки заложите за голову, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях, подтяните их к животу. Выпрямите ноги, подержите их несколько секунд под прямым углом к туловищу, плавно опустите. Повторите 6-8 раз.

6. Лягте на живот, положите лицо на руки, ноги вытяните. Медленно согните ноги в коленях так, чтобы коснуться ступнями ягодиц, а затем медленно выпрямите. Это же упражнение можно выполнять под музыку попеременно то правой, то левой ногой, а то и обеими сразу.

7. Опуститесь на корточки, положив ладони на пол. Выпрямитесь, встаньте на полные ступни. Не сгибая ног, наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Выпрямитесь.

8. Встаньте прямо, положите руки на пояс, распрямите плечи. Медленно отведите в сторону левую ногу и по стойте в такой позе, не напрягаясь, секунд 10-15. Это упражнение можно усложнить, приставляя ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимая руки в стороны и вверх.

9. Встаньте прямо, руки на поясе. Выполняйте прыжки на носках на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Повторите прыжки 100 раз.

10. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, подержите и медленно опустите.

Затем поменяйте стороны. Повторите 10 раз каждой ногой.

3.3. Методы и средства технико - тактической подготовки юных вратарей.

Упражнения для тренировки координации движений, гибкости и чувства мяча

Упражнение 14. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поднимаясь и опускаясь, катать мяч с помощью пальцев кистей рук, чтобы он не задевал туловище (10— 12 раз в каждую сторону).

Упражнение 15. И.п.: сидя, мяч захватывает пальцами. Правой и левой ногой мяч подбивается вверх (ловля мяча после переката на спину, быстро вставать и ловить после поворота на грудь, после кувырка) 1,5—2 минуты.

Упражнение 16. И.п.: лежа на спине, игра в волейбол (варианты: подниматься и ложиться) 1,5—2 минуты.

Упражнение 17. И.п.: захватив мяч кистями рук и сделав глубокий наклон, выбросить мяч вверх, разогнувшись, поймать мяч (варианты: с поворотом, после кувырка, в прыжке) 8—10 раз.

Упражнение 18. И.п.: ноги широко расставлены, передачи мяча из кисти правой руки в кисть левой (по восьмерке), при этом меняя быстроту передачи, 1,5-2 минут.

Упражнение 19. И.п.: ноги широко расставлены, одна нога согнута в колене. Катать мяч пальцами правой руки к левой ноге и наоборот (вариант: без зрительного контроля) 10— 12 раз в каждую сторону.

Упражнения 20, 21,22. И.п.: стоя, ноги на ширине бедер, мячи в каждой руке (футбольные, резиновые, теннисные), подбрасывая и при захвате сверху отпуская, ловить, мячи, используя пальцы и кисти рук (варианты: меняя положение рук, с поворотом, прыжками) 1,5—2 минуты.

Упражнения 23, 24. И.п.: лежа па груди или сидя, мяч на вытянутых руках, подбросить мяч, быстро встать и поймать на грудь) 10—12 раз.

Учебные и тренировочные упражнения для развития силы рук и ног у вратарей

(мячи футбольные, набивные — 1,5—3 кг, эспандер, резиновая лента)

Упражнение 1. И.п.: вратари, стоя спиной друг к другу, передают мяч по восьмерке, во время передачи ступни ног от поверхности земли не отрывать (надежно и правильно фиксировать мяч кистями рук).

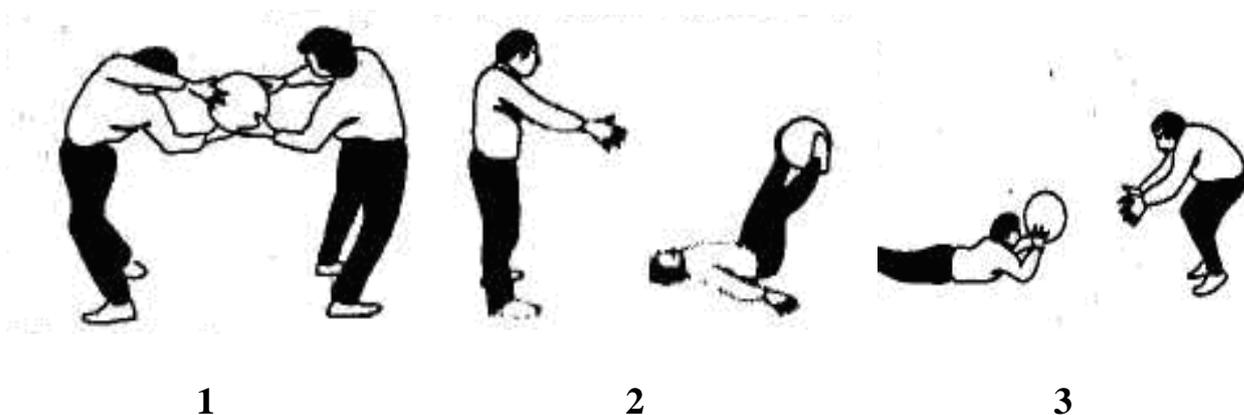
Варианты: тренер, используя зрительный и звуковой сигналы, меняет быстроту передачи мяча, а также передачи- в положении стоя, пересев или в полу приседе.

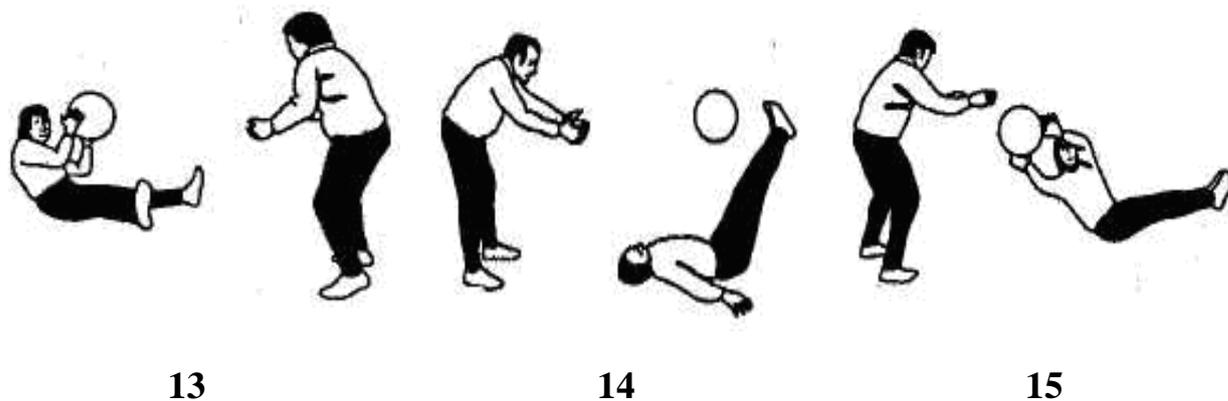
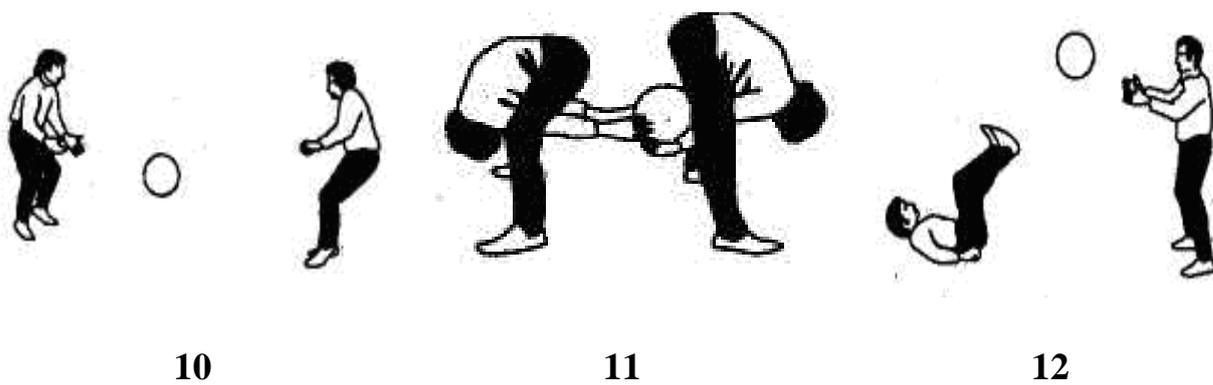
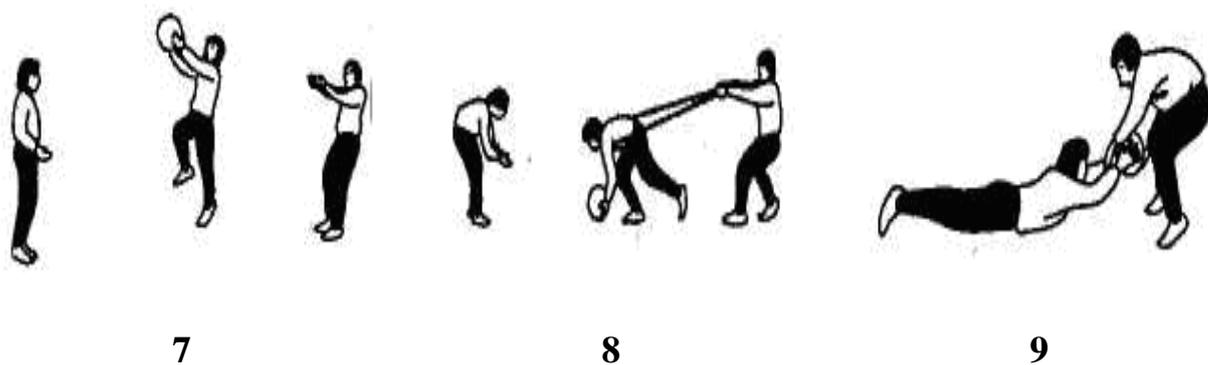
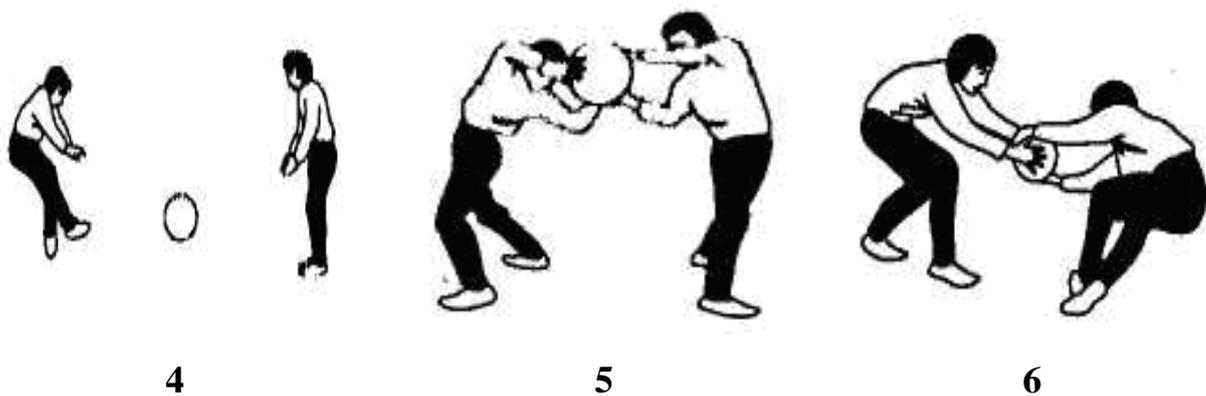
Количество повторений: 5—7 или 10—15 раз в каждую сторону, если упражнение выполняется максимально быстро — время выполнения 3—5 секунд.

Упражнения 2,3,4. И.п.: вратарь, лежа на спине, захватывает мяч ступнями ноги, поднимая их под различными углами, выбрасывает в направлении тренера (партнера), стоящего сзади.

Вариант: вратарь лежит на животе, ловит и выбрасывает мяч тренеру (партнеру) руками; стоя, вратарь захватывает мяч ступнями ноги выбрасывает тренеру. Расстояние, а также быстроту выполнения, вес мяча регулирует тренер в зависимости от возраста и подготовки вратаря.

Количество повторений: 5—7 раз — пауза отдыха 30 секунд; 8—10 раз — пауза отдыха 60 секунд; 10—15 раз — пауза отдыха 90 секунд; количество серий зависит от направленности этих упражнений (сила, быстрота, ск- сила).





Упражнения 5,6,9. И.п.: вратари, стоя, в полу приседе или лежа, захватывают мяч (или набивной мяч) кистями рук и по сигналу тренера

стараятся отнять мяч у партнера (рекомендуйте вратарям быстрее перемещаться, работая ногами).

Варианты: отнимать мяч после поворота на 360 или 180° (упр. 5,6) по сигналу тренера. Мяч находится в руках или лежит между вратаря и партнера (расстояние до мяча, который находится между ними, должно меняться от 5 до 15 м).

Количество повторений и паузы отдыха: смотреть предыдущее упражнение. Время удержания мяча, если не выявлен победитель, не должно быть больше 8—10 секунд — у начинающих 20—30 секунд — у более подготовленных вратарей.

Упражнения 7, 8. И.п.: вратарь занимает стартовую позицию в воротах. Тренер с мячами находится на расстоянии 16—20 м от линии ворот, второй вратарь, используя резиновый мяч, оказывает сопротивление при выходе вратаря на мяч после удара или передачи (чаще используйте дистанции — 5,5 м, 11,16,5 м, которые вратарь должен преодолеть как можно быстрее при выходе на мяч).

Время выполнения: 3—5 минут.

Количество повторений и пауза отдыха зависят от направленности (техника + сила или скорость). Используйте также облегченные и набивные мячи.

Упражнения 10,11,12. И.п.: два вратаря располагаются друг против друга (варианты: спиной друг к другу, упр. 11; вратарь лежит на спине, его партнер, стоя, находится напротив, упр. 12).

Задача упражнения. Вариант № 10: два вратаря располагаются друг против друга на расстоянии 2—3 м, один из них зажимает мяч ступнями ног, партнер готовится принять мяч, который выбрасывает вратарь ногами, выпрыгнув вверх. Партнер ловит мяч, быстро зажимает ступнями ноги и выбрасывает вратарю.

Задача: упражнение носить соревновательный характер, кто больше сделает приемов и бросков мяча за фиксированное тренером время.

Время выполнения: 10—15 секунд (можно использовать мячи футбольные № 4, 5, набивной мяч от 1,5 до 3 кг). Обязательно контролировать время, количество повторений, паузу отдыха (смотрите раздел «физическая подготовка»).

Упражнение 11. Два вратаря расположены спиной друг к другу на расстоянии от 1 до 1,5 м, производят передачи мяча между ног и над головой.

Задача та же, что и в упражнении 10 (упражнение 11 может носить разминочный характер).

Упражнение 12. Вратарь лежит на спине, ноги согнуты в коленях, тренер (партнер) набрасывает мяч (футбольный, набивной), вратарь разгибает ноги, как можно быстрее, нанося удар по мячу стопой или носками ног, возвращая мяч тренеру.

Задача: быстрота и точность выполнения за определенное время (10—15 секунд).

Вариант: упражнение выполняют два вратаря, кто делает больше ударов за 10—15—20 секунд (соревновательный характер).

Упражнения 13,15. Исх. пол.: вратарь сидит, второй вратарь с мячом располагается напротив и, быстро перемещаясь, бросает мяч вправо и влево, партнер, поворачивая корпус, ловит мяч.

Задача: мяч обязательно ловить двумя руками, стараясь следить за перемещениями партнера и правильным положением кистей рук на мяче. Упражнение 15 может носить силовой характер: ноги держать на весу, а также использовать набивные мячи.

Упражнение 14. Исх. пол.: вратарь лежит на спине, руки в стороны, тренер (партнер), находясь сзади, бросает мяч, вратарь, сгибая и разгибая ноги, а также поднимая и опуская прямые ноги, производит удар по мячу (набивной — 1—3 кг) подъемом ноги.

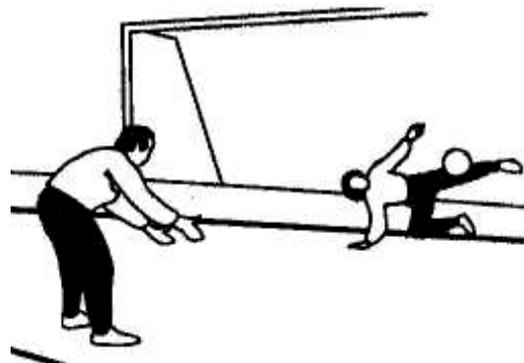
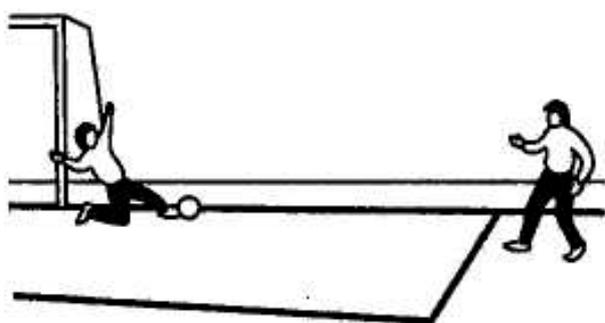
Количество повторений: 5—7 раз, 8—10 раз, 12—15 раз (в зависимости от возраста и подготовки вратарей).

Учебные и тренировочные упражнения для вратарей с преодолением сопротивления

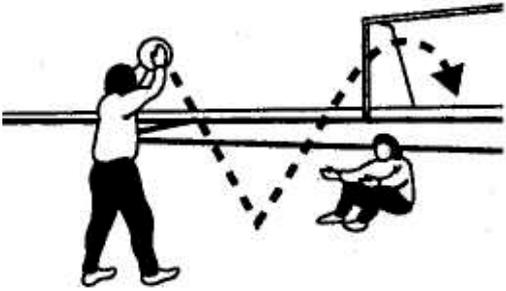
Упражнения 21, 22. И. п.: сидят вратарь и полевой игрок. Тренер с мячом находится на расстоянии 11 — 16 м от линии ворот, мяч набрасывает или по нему наносится удар. Задача вратаря в единоборстве с игроком завладеть мячом, быстро вывести его ногами за пределы штрафной площади и попасть по зрительному сигналу тренера в малые ворота, которые расположены справа и слева от вратаря (упражнение выполнять 1,5—3 минуты).

Упражнения 23,24. И. п.: вратарь и полевой игрок занимают стартовую позицию на линии вратарской площади. Тренер набрасывает мяч или наносит удар низом или верхом, находясь за линией штрафной площади. Вратарь должен опередить игрока, который оказывает сопротивление, и, овладев мячом, должен быстро ввести его в игру по заданию тренера (выполнять 1,5—3 минуты).

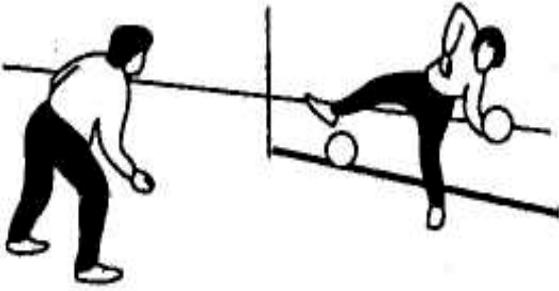
Упражнения 25,26. И. п.: полевой игрок блокирует, закрывает видимость или оказывает сопротивление вратарю, находящемуся в площади ворот. Тренер с мячом расположен за линией штрафной в центре или на флангах, откуда делает передачи на различной высоте. Вратарь должен овладеть мячом и быстро послать его в определенную зону на половину поля соперника (выполнять 1,5—3 минуты).



1



2



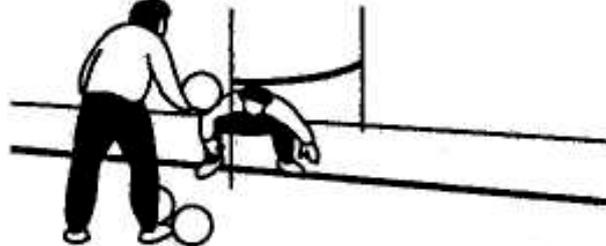
3



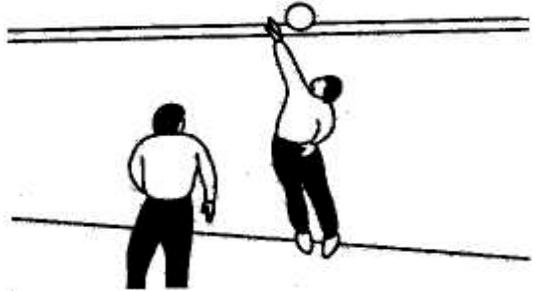
4



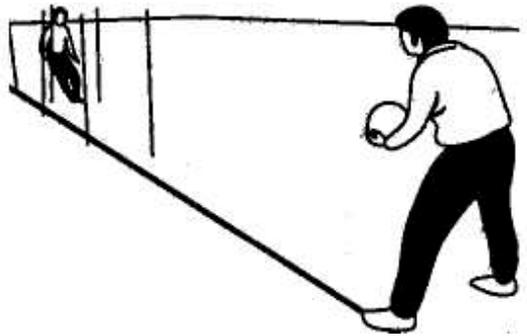
5



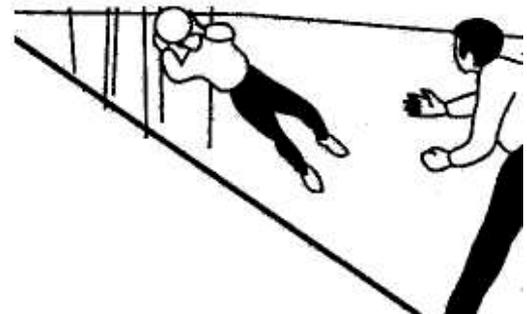
6



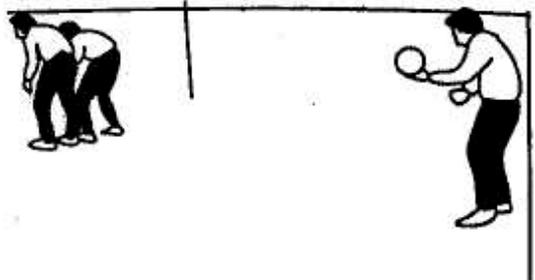
7



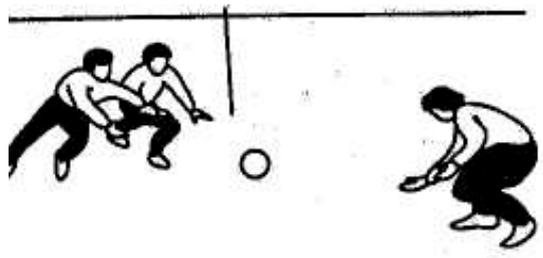
8



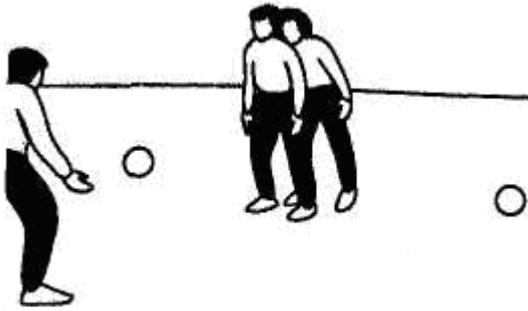
9



10



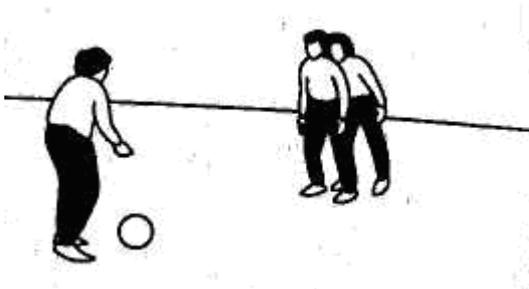
11



12



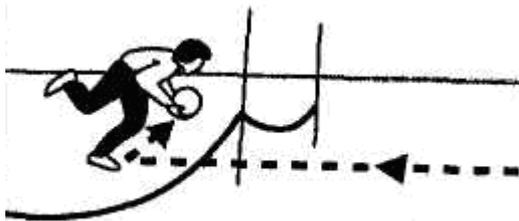
13



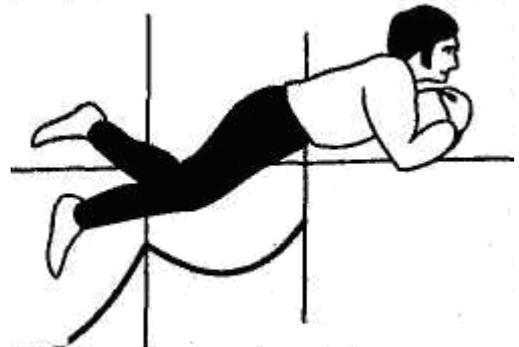
14



15



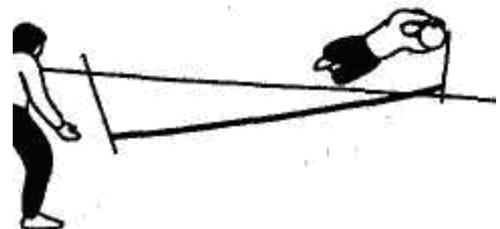
16



17

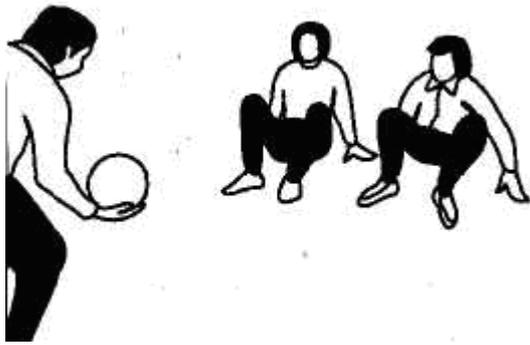


18

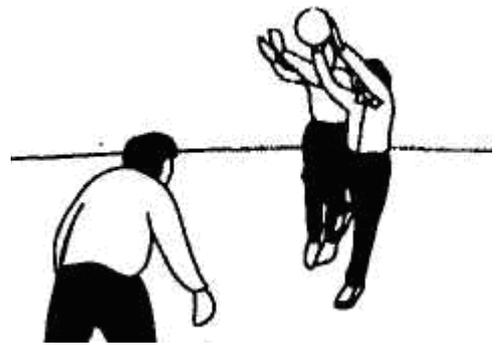


19

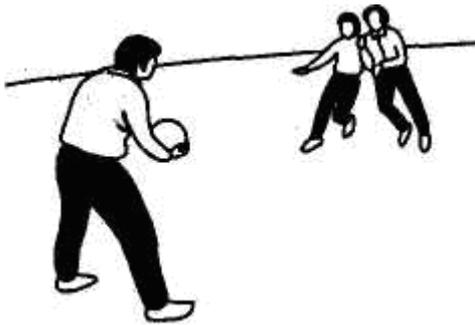
20



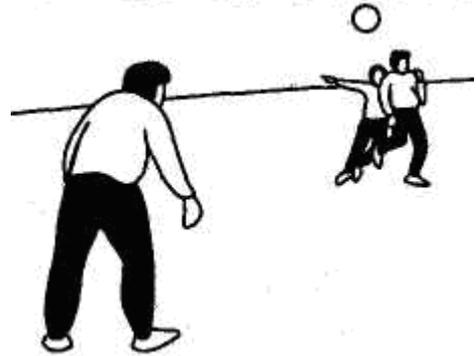
21



22



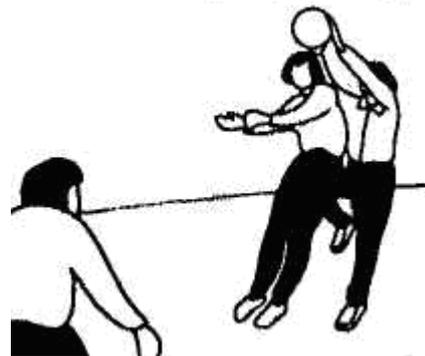
23



24



25



26



27



28



29

Упражнения 27,28, 29. И.п.: вратарь занимает стартовую позицию в 1,5 м от линии ворот, полевой игрок после передачи мяча тренером в штрафную площадь, должен овладеть мячом и забить гол, запасной вратарь или еще один игрок оказывают сопротивление, закрывают видимость. Вратарь должен занять такую позицию, чтобы сыграть на опережение и, завладев мячом, быстро переадресовать его тренеру (игроку), который после передачи мяча меняет позицию (упражнение выполнять 3—5 минут). Вратарь вводит мяч рукой или ногой по сигналу тренера.

Учебные и тренировочные упражнения для вратарей на развитие реакции, быстроты перемещений, скорости и координации движений

Количество повторений, интенсивность, быстроту выполнения, паузу отдыха, силу бросков мяча и ударов, которые выполняют в учебной и тренировочной работе, тренер должен регулировать в зависимости от возраста и подготовки вратаря.

Упражнения 1,2,4. И.п.: вратарь занимает позицию в воротах, тренер (партнер) с мячом располагается на фланге (рис.1 или напротив воров (рис. 2,4). Тренер наносит удар или бросает мяч руками.

Задача вратаря — отбить мяч (рукой, ногой).

Методические рекомендации: мячи, летящие низом на расстоянии 40—50 см от опорной ноги, отбивать только ногой ив сторону (рис. 1), так как попытка ловить такие мячи в падений особенно с близкого расстояния, — ошибка. При занятии позиции перед ударом тело находится над ступнями. Отбивание мяча (после рикошета или ложного замаха, рис. 2) вратарь делает бросок вправо или попытку броска, а мяч посылается а. во. Задача —отбить мяч ногой. Отбивание двух мячей (рис

Количество повторений: 6—8—10 раз в каждую сторону, после серии упражнение на растяжку (стретчинг) — 1 —2 мнн ты. Упражнение не должно длиться более 3—5 минут.

Упражнение 3. И.п.: вратарь, в положении сидя, на расстоянии между 11-метровой отметкой и линией порот. Тренер (партнер) производит удар мячом о землю пол разными углами. Задача вратаря после касания мяча о землю быстро встать и, перемещаясь, занять такую позицию, чтобы овладеть мячом или его отбить.

Количество повторений: 6—8— 10 раз (1—3 серии), после каждой серии 1—2 минуты упражнение на растяжку (стретчинг).

Упражнения 5,6. И.п.: вратарь располагается в 1,5 м от линии ворот и занимает стартовую позицию для выхода из ворот. Тренер с мячом располагается за линией штрафной площади, справа или слева от него располагается игрок (запасной вратарь), мяч посылается в сторону ворот. Задача вратаря — овладеть мячом, чтобы он не пересек линию обозначенной зоны, прием мяча за которой считается ошибкой — это линия на 11-метровой отметке и линия вратарской площади. Задача вратаря овладеть мячом, обыграть и забить гол.

Методические рекомендации: наиболее трудная техника приема мяча — «нырок», особенно при выходах из ворот (1x1). Чтобы овладеть на скорости таким мячом, руки должны быть максимально вытянуты вперед навстречу мячу, овладев им, прижать мяч руками к земле и защитить его руками и туловищем, если мяч не удастся поймать, тогда нужно отбивать его одной рукой. Обучение и тренировка поможет научиться избегать повреждений при падениях. Вратарь должен ловить момент, когда игрок отпустит мяч или потеряет над ним контроль, и сделать «нырок» так быстро, как только возможно.

Количество повторений: 6—8—10 раз, количество серий — 1, 1—3, пауза отдыха между сериями—1,5—2 минуты (упражнение на растяжение — стретчинг).

Упражнения 7,8. И.п. — вратарь располагается в воротах, | посередине ставится препятствие высотой от 40 до 70 см, тренер (партнер) набрасывает мяч или наносит по нему удар. Вратарь как можно быстрее пролезает под препятствием или перепрыгивает его, чтобы овладеть мячом или отбить его.

Варианты: быстрое перемещение от боковой стойки к препятствию, пролезание или перепрыгивание для овладения мячом или отбивания в броске или падении с переводом мяча через перекладину, перемещение в одну сторону, ловля или отбитие в другую (на противоходе). Количество повторений: 6—8—10 раз в каждую сторону, количество серий 1 —3, пауза отдыха 1,5—2 минуты между сериями (упражнение на растяжение — стретчинг).

Упражнения 9,10. И.п.: вратарь располагается за стойками на линии ворот (можно использовать и другие приспособления). Тренер (партнер) с мячом занимает позицию на расстоянии 8—11 — 16—20 м от линии ворот. Задача вратаря — по зрительному сигналу стартовать и на скорости как только это возможно, обегать или перепрыгивать, подлезать через различные препятствия, тренер бросает мяч или наносит удар, делает пере -дачу. Вратарь должен овладеть мячом или отбить его.

Методические рекомендации: особенно обратить внимание на то, что последний шаг перед прыжком должен быть большим, движение с полным напряжением, маховая нога согнута, круто, резко мах ногой и движение рук поддерживают прыжок как вверх, так и в сторону, руки максимально вытянуты к мячу.

Количество повторений: 4—6—8—10 раз.

Количество серий 1—3.

Пауза отдыха — 1,5—2 минуты (упражнение на растяжение — стретчинг).

Упражнения № 11,12. И.п.: вратарь и полевой игрок (запасной вратарь) располагаются в 1,5 м от линии ворот спиной к тренеру, находящемуся от них на расстоянии 12—16 м. По сигналу тренера или по движению одного из игроков нужно, как можно быстрее, завладеть мячом, который набрасывается тренером или по нему ПРОИЗВОДИТСЯ удар (передача). Задача вратаря в единоборстве овладеть мячом и забить гол в малые ворота (между стоек), расположенные на флангах в 15—20 м от линии штрафной. Задача партнера — овладеть мячом и забить гол в ворота, которые защищает вратарь. Упражнение выполняется 3—5 минут.

Упражнения № 13,14. И.п.: вратарь занимает стартовую позицию в воротах, перед ним располагается игрок (запасной вратарь) на расстоянии 2—3 м, справа и слева находятся мячи. По зрительному сигналу тренера вратарь должен в броске или падении овладеть мячом, задача партнера, который создает помехи, быстро развернуться и забить гол.

Количество повторений: 6—8—10 раз в каждую сторону.

Количество серий — 1—2, пауза отдыха между сериями — 1,5—2 минуты, в паузе — стретчинг.

Упражнения № 15,16. И.п.: вратарь и игрок те же позиции, что и в упражнениях 13, 14, только мяч НАХОДИТСЯ у тренера, который делает передачу игроку. Задача вратаря — игра на опережение и овладение мячом, задача игрока принять мяч и забить гол.

Упражнения № 17,18. И.п.: вратарь находится с мячом или без мяча напротив препятствия высотой от 30 до 70 см в зависимости от его возраста и подготовки. Задача вратаря, по зрительному сигналу тренера сделать рынок с мячом (15—25 м), пролезть под препятствием или перепрыгнуть его и после приземления быстро подняться, опустив мяч, сделать точную передачу ногой тренеру или нанести удар по воздуху по переносным воротам, расположенным на флангах в 15—35 м от места приземления по воздуху.

Вариант: вратарь без мяча, тренер набрасывает мяч руками или ногой наносит удар после того, как вратарь преодолеет препятствие и, овладев мячом, начинает атаку своей команды ударом на точность или передачей партнеру.

Упражнение выполняется 3—5 минут, после однократного выполнения пауза отдыха 1 — 1,5 минуты.

Упражнения № 19,20. И.п.: вратарь занимает позицию сбоку от препятствия (между двух стоек натянута лента или резиновый бинт). Тренер с мячом располагается напротив вратаря. Вратарь делает прыжки по восходящей, высота от 20 см до 70 (упр. 19). Вратарь делает прыжки, высота препятствия 15—40 см (упр. 20). Задача вратаря: перепрыгивая через препятствия или пролезая под ними, регулируя быстроту и высоту прыжков по заданию тренера, который набрасывает мяч вратарю или наносит по нему удар (передачу), овладеть мячом или его отбить в зависимости от вариативности задания.

Рекомендации: количество прыжков в упр. 19 6—8—12—15 с продвижением вперед. Количество серий 2—4—6, пауза отдыха между сериями 60—90 секунд. В паузе упр. на растяжение (стретчинг). В упр. 20 главная задача — быстрота выполнения перепрыгивания и максимальное количество прыжков за 3— 5—7—10 секунд. Пауза отдыха — 60—90 секунд. Если прыжки и пролезания под препятствиями связаны с ловлей или отбиванием мяча, то количество повторений и паузы отдыха зависят от возраста и подготовки вратаря, но упражнение не должно продолжаться больше 5 минут.

**Учебные и тренировочные упражнения для развития быстроты
перемещения, специальной координации, скорости, прыгучести,
простой и сложной реакции и техники ловли мяча**

Упражнения № 1,2. И.п.: вратарь занимает позицию в центре ворот, повернувшись, делает упор лежа, по сигналу тренера партнер бросает мяч или наносит удар в противоположную сторону. Задача вратаря: как можно быстрее подняться и сделать падение или бросок за мячом.

Количество повторений: 5—7 раз или 8—10 раз в каждую сторону.
Количество серий: 1—3, пауза отдыха после серии — 1,5—2 минуты.

Рекомендации: в обучении старайтесь поставить технику ловли мяча у вратаря, начиная с самого младшего возраста, тогда к 13—14 годам он приобретет привычку ловить мяч, что в дальнейшем даст возможность сохранить мяч у команды и быстро начать атаку своей команды.

Количество повторений, серий регулируйте в зависимости от возраста и подготовки вратаря.

Упражнения № 3,4. И.п.: вратарь занимает позицию в центре ворот, лежа лицом к тренеру (партнеру), владеющему мячом. Тренер набрасывает мяч или производит удар по воротам. Вратарь как можно быстрее занимает стартовую позицию и за сет падения или броска старается овладеть мячом.

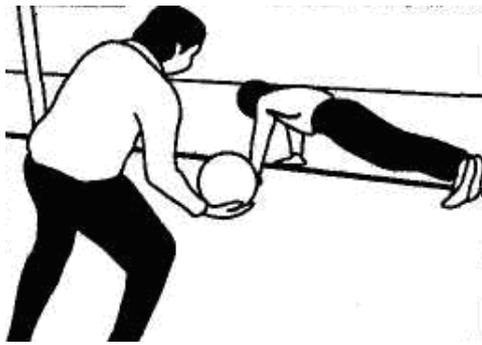
Время выполнения-3-5 минут

Варианты: вратарь после ловли мяча от тренера быстро производит удар ногой с земли или с рук партнеру, который по заданию тренера открывается для получения мяча, останавливает мяч ногами и возвращает его тренеру.

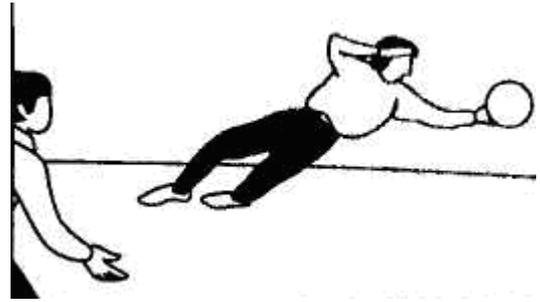
Упражнения № 5,6. И.п.: вратарь занимает позицию в центре ворот в 1 —2 м от линии ворот. Тренер с мячами располагается на фланге, партнер с мячами — на 11 -метровой отметке. Задача вратаря: ловля и отбивание мяча после ударов, передач, прострелов с фланга и ударов из центральной зоны за счет смены позиции и быстроты перемещения.

Время выполнения: от 1,5 до 3 минут.

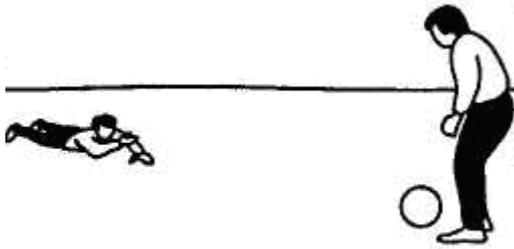
Рекомендации: удары или передачи выполнять как низом, так и верхом. Вратарь может занимать различные стартовые.



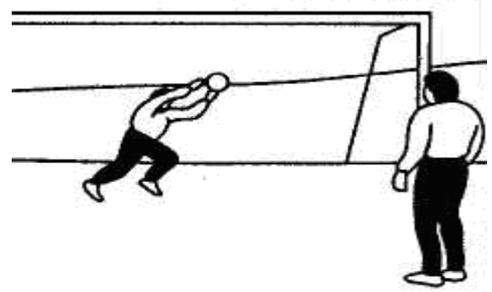
1



2



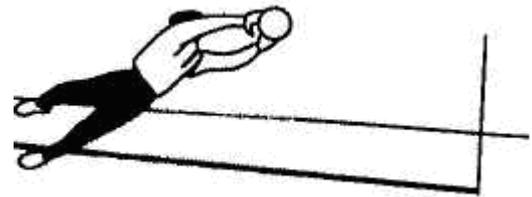
3



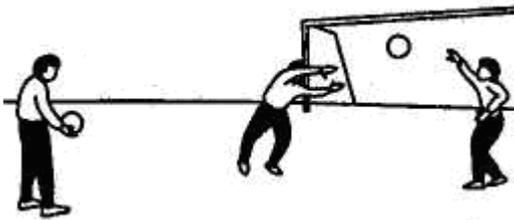
4



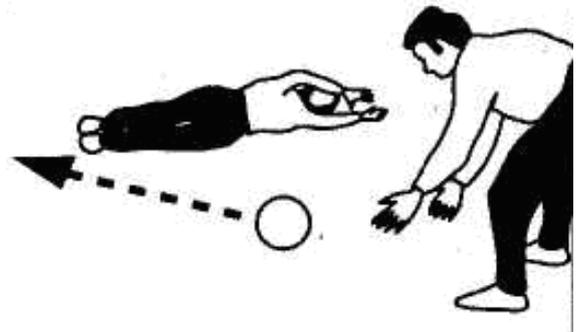
5



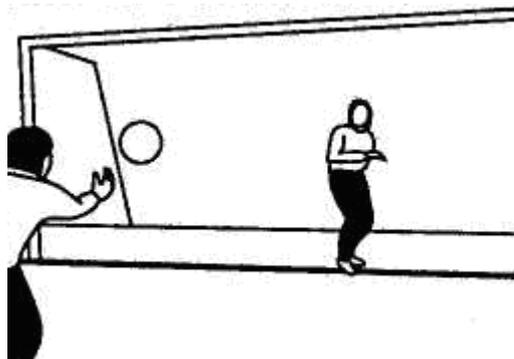
6



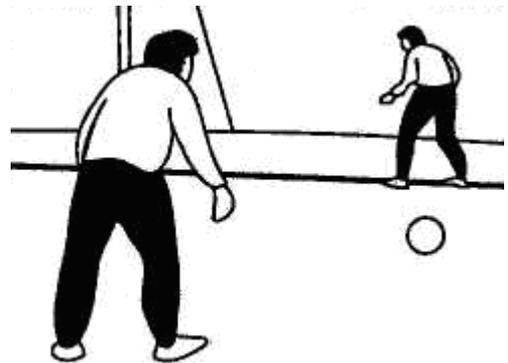
7



8



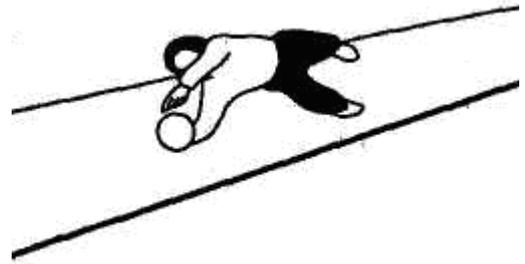
9



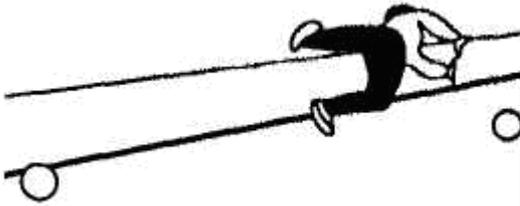
10



11



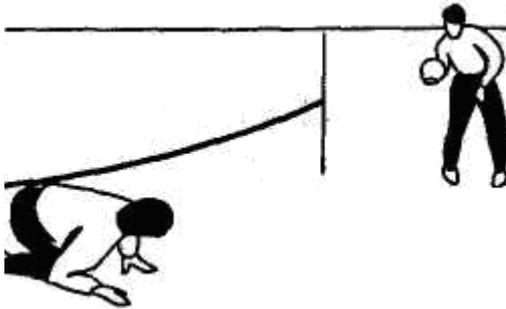
12



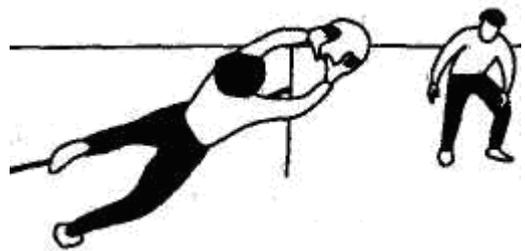
13



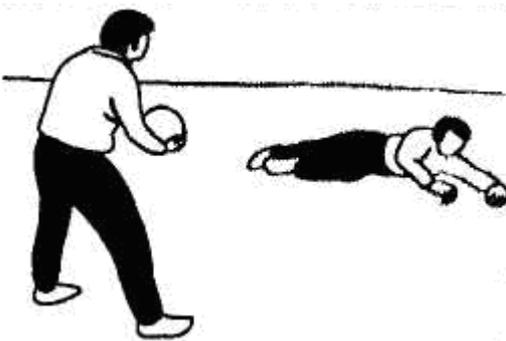
14



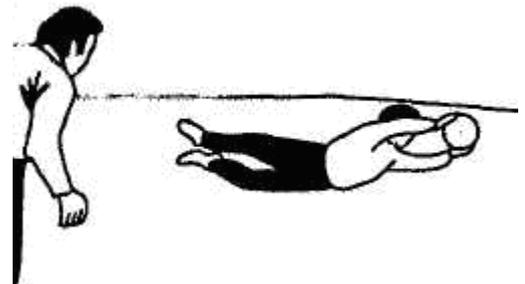
15



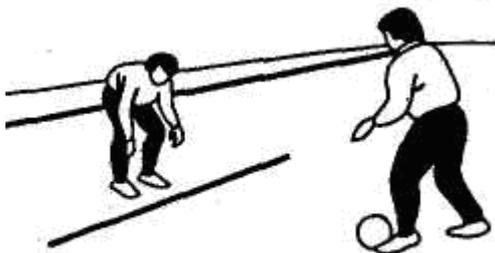
16



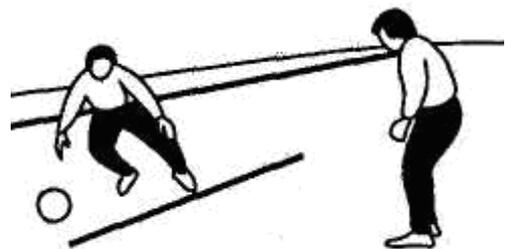
17



18



19



20

Варианты: можно использовать ворота гандбольные, стойки и конусы, отмечающие ширину ворота от 4,5 до 5,5 м; различные исходные положения (сидя, прыжок вверх, чтобы достать рукой перекладину, поворот на 360°, упор лежа).

Упражнения № 11, 12. И.п.: вратарь стоит на одной ноге (толчковой), маховая нога согнута в колене и отведена чуть назад, плечи наклонены вперед, кисти рук развернуты в сторону мяча. Тренер (партнер) с мячом, находясь на расстоянии 5—7 м от вратаря, набрасывает мяч в сторону опорной ноги, вратарь совершает падение или бросок, чтобы овладеть мячом (в момент отталкивания маховая нога земли не касается).

Задача: тренировка специальной координации, прыгучести, силы ног, техники ловли мяча (обязательно добивайтесь в момент прыжка синхронной работы толчковой и маховой ног, что в дальнейшем даст не только хорошую технику бросков и падений, а также увеличит длину полета).

Количество повторений: 5—7 раз (11 — 13 лет), 8—10 раз (14—17 лет) в каждую сторону. Количество серий: 2—4 (в зависимости от поставленной задачи). Пауза отдыха: 1,5—2 минуты (после серии).

Упражнения № 13,14. И.п.: вратарь располагается между двумя мячами, лежащими на расстоянии от 1 до 3,5 м от него. Тренер (партнер) по зрительному сигналу (жесту) показывают, в какую сторону вратарь должен произвести бросок, чтобы завладеть мячом.

Задача: обучение и тренировка техники ловли низких мячей.

Количество повторений: 5—7 раз (11 — 13 лет), 8—10 раз (14— 17 лет) в каждую сторону.

Количество серии и: 2—4 (зависимости от поставленной задачи: или это работа над техникой броски и ловли мяча, или воспитание прыгучести). Пауза отдыха после серии 1,5—2 минуты, упражнение на растяжение (стретчинг).

Рекомендации: при обучении низким броскам используйте технику передвижения вратаря скрестным и приставным шагом перед прыжком (в зависимости от индивидуальных способностей). В упражнении используйте второго вратаря. После того как вратарь завладел мячом, он быстро возвращает мяч тренеру и делает передачу ногами другим мячом второму вратарю, который быстро открывается для получения мяча в определенной зоне (можно делать передачу на дальность или в определенную цель на точность).

Упражнения № 15,16. И.п.: вратарь располагается боком к препятствию (лента, натянутая между двумя стойками на высоте от 40 до 70 см). Тренер (партнер) с мячом и располагается напротив вратаря и бросает мяч или наносит по нему удар после того, как вратарь быстро пролез под препятствием, чтобы в прыжке овладеть мячом.

Количество повторений, серий, пауза отдыха (см. упр. 13,14).

Рекомендации: после броска, рывок 5—7 м к мячу, обработка, а затем удар или передача с определенным заданием (в цель, открывающемуся игроку, в определенную зону ногами). Вратарь перед броском по сигналу тренера или должен поймать мяч в броске, или отдать ему пас в касание ногой (разнообразить действия вратаря — подлезть и перепрыгнуть, затем бросок и т.д.).

Упражнения № 17, 18. И.п.: вратарь занимает позицию лежа на боку. Тренер (партнер) бросает мяч чуть в сторону, вратарь из положения лежа за счет быстрой координации движений должен приподняться и сделать бросок за мячом и, поймав, моментально вернуть мяч тренеру. Это упражнение делается с продвижением по «дорожке» в правую и левую сторону.

Продолжительность упражнения 1—3 минуты в зависимости от возраста и подготовки вратаря. Пауза отдыха: 2 минуты упражнения «стретчинг».

Рекомендации: это упражнение выполняется непрерывно, и вратарь испытывает большую физическую нагрузку, поэтому контролируйте состояние вратаря и проверяйте ЧСС поле нагрузки (при ЧСС 150 уд/мин и выше прекращайте упражнение).

Упражнения 19,20. И.п. — вратарь располагается за линией ворот, на 11-метровой отметке обозначается линия, параллельная линии вратарской. Тренер (партнер) с мячами располагается на линии штрафной и делает передачу низом или катит мяч рукой в сторону ворот. Вратарь в момент передачи делает рынок, чтобы не позволить мячу пересечь линию вратарской или линию, которая проведена на 11 -метровой отметке, и овладеть мячом.

Задача: обучение и тренировка быстроты, реакции на мяч и координации движений.

Рекомендации: это упражнение для отработки техники броска в ноги атакующего ворота игрока. Отличный способ подготовиться к самому сложному моменту в любой игре. Тренер должен добиваться, чтобы вратарь, «ныряя» за мячом, держал голову позади рук, а ноги в стороне, в момент броска и овладения мячом как бы разворачивая туловище. Этот прием нужно научиться делать, «ныряя» как вперед, так и в обе стороны. Вратарь должен поймать момент, когда игрок, владеющий мячом, отпускает его при ведении, и вратарь, совершив рывок, вытянувшись в броске, накрывает мяч.

Количество повторений: 5—7 раз подряд (11—13 лет), 10— 12 раз (14—17 лет).

Пауза отдыха после каждого повторения: 15—30 секунд.

Варианты: игрок или второй вратарь находится рядом с тренером ил и в другой позиции, после передачи задача партнера — овладеть мячом, догнав его и, обыграв вратаря, забить гол.

Тренировочное упражнение, связанное с матчевыми ситуациями.

1. Порядок действий

- Мяч подается в стенку, натянутую сетку или в ворота (или любое большое пространство) на расстоянии 5-10 метров (дистанция постепенно увеличивается)

Цель - Заставить вратаря копировать действия тренера или другого вратаря (используя принцип «смотри и повторяй») Варианты:

-Отрабатываемая техника:

>Удар с лета

>Удар с полулета

>Удар по воротам

>Удар по катящемуся мячу

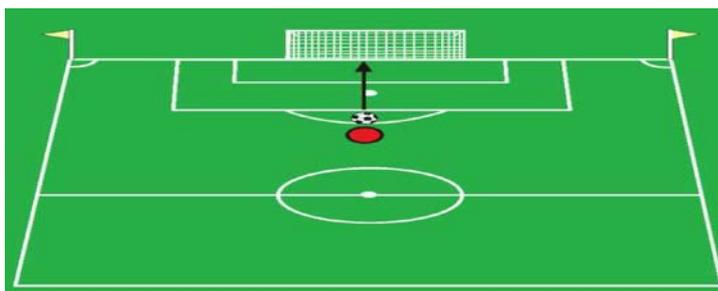
>обратный пас (каждое движение должно выполняться и правой, и левой ногой) Дистанция

-Дистанция постепенно увеличивается, в соответствии с индивидуальными потребностями. Размер ворот

-Высота и ширина ворот обычно уменьшаются при выполнении данного упражнения

Дополнительная деятельность

Игроку также может быть дана работа на дом, например, подача мяча в стенку.



2. Порядок действий Бросок мяча от вратаря к вратарю.

Цель - Координация движений. Мяч следует подавать на тело вратаря.

Варианты:

- Техники:

> накат

> верхняя подача (одной рукой и через голову) с или без отскока.

> бросок-выброс (одной рукой и через голову) с или без отскока.

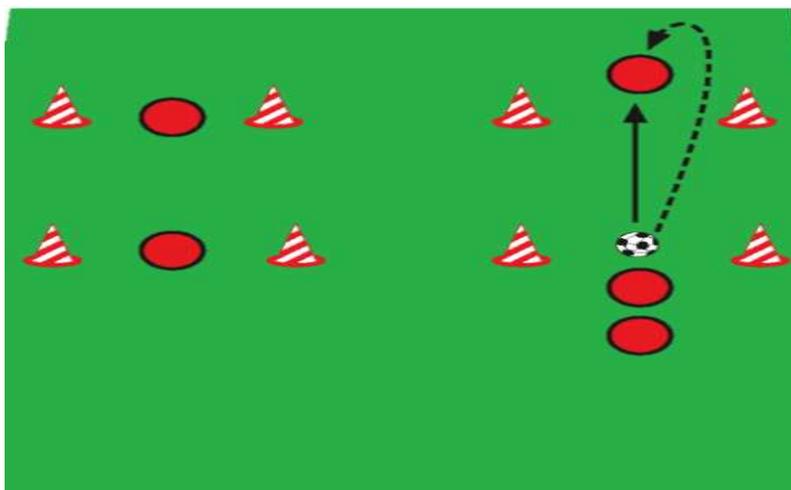
Варианты:

- Увеличение дистанции

- Игроки должны попасть в вратаря (борьба)

- Они должны постараться забить (с или без отскока мяча)

- Размер ворот может меняться.



Игра вратарей: Отработка дистанции (+ направление).

3. Порядок действий

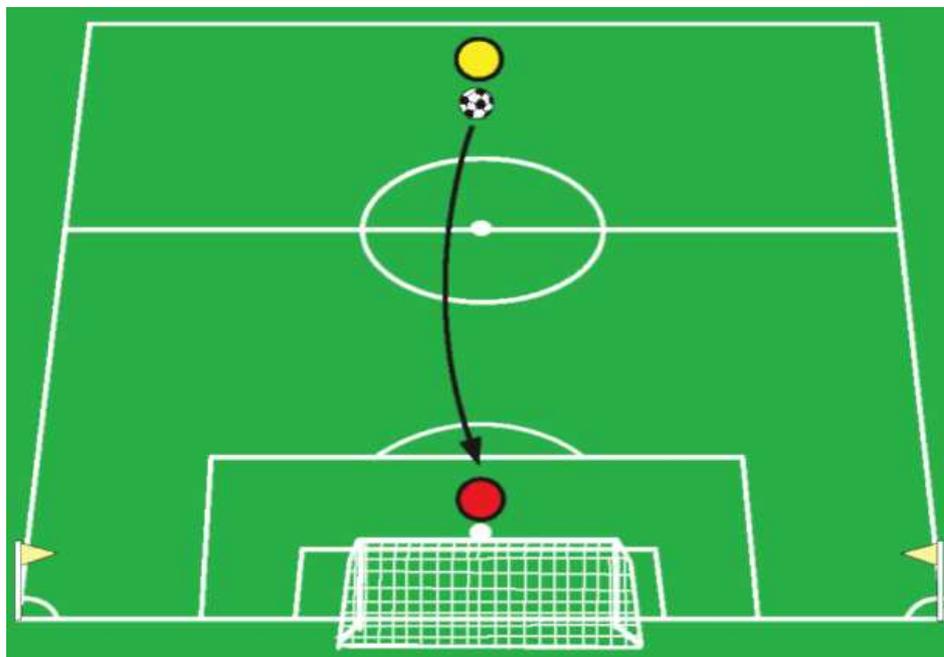
-Вратарь должен попытаться забросить мяч за линию с боку ворот противника через голову.

Техника: накат, верхней бросок через голову, бросок двумя руками.

-Мяч может быть брошен двумя руками места.

-Изменение дистанции > длинное - короткое

-Нахождение за зоной > широкое - узкое другого вратаря с несколькими вратарями Варианты: - Выброс на позиции 1,2,3 ит.д.,



4. Порядок действий

-Волейбол для вратарей (1 на 1 / 2 на 2)

>Бросок мяча Цель

-Постараться перебросить мяч через сетку в зону другого вратаря.

Акцент на Направление

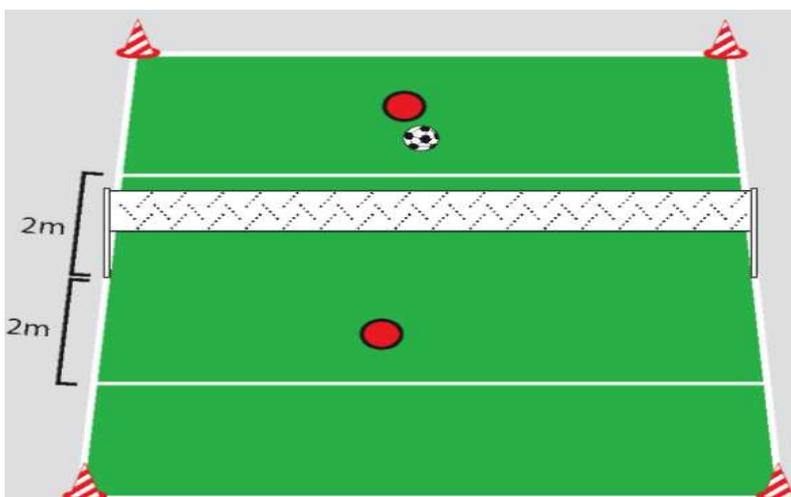
Варианты:

-Удар вместо броска:

>Удар с лета

>Удар с полулета

>удар по воротам

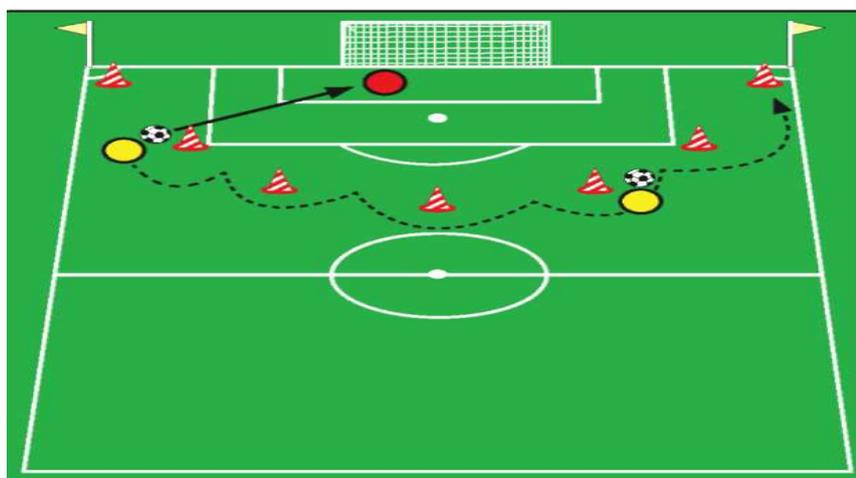


5. Порядок действий: Мяч подается от конусов в руки вратаря

Техники: выброс мяча, выбивание мяча, удар с лета, удар с полулета, удар по катящемуся мячу, удар по катящемуся мячу.

Варианты: изменение дистанции и различных позиций

Цель - направление и скорость (нагрузки с мячом)



6. Порядок действий:

-1 на 1, один вратарь старается забить гол другому. Действуют обычные правила.

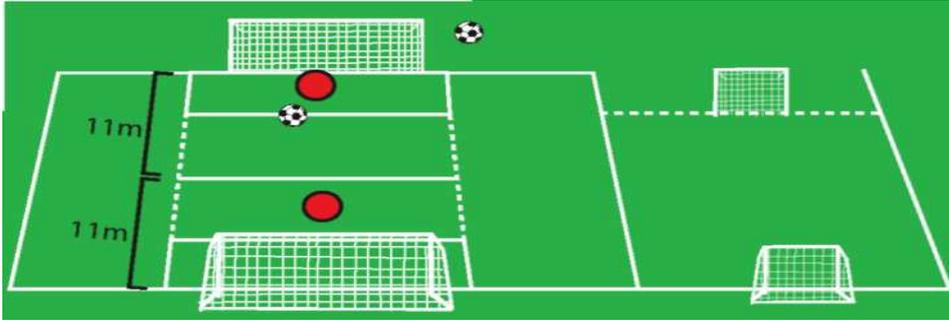
Цель: использование разных техник выброса

Техники: накат, верхний бросок.

-вратарь может выбрать тип броска

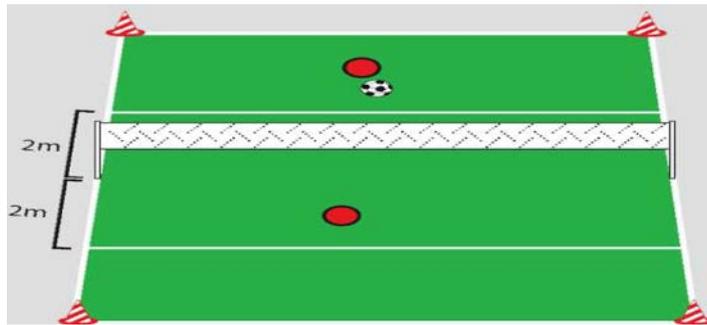
-гол засчитывается только при прямом ударе мяча о сетку (т.е. без отскока мяча.).

Варианты: изменение дистанции, изменение размера ворот.



7. Порядок действий

- ножной теннис (1 на 1/ или 2 на 2)
- те же правила что и волейболе – или с вариациями.



8. Порядок действий

- вратарь владеет мячом и бросает его или бьет по нему) в направлении пустых ворот

Цель-Получение мяча и начало атаки

Варианты:

-Техники:

-техники атаки в зависимости от дистанции и качества вратарей

-Получение мяча:

>От ударов

>С поперечной подачи

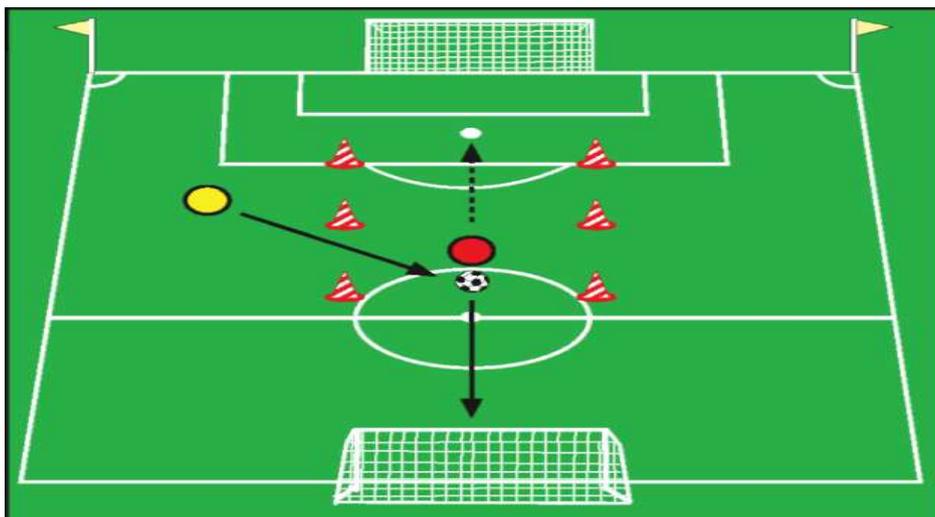
>От проникающих мячей

По направления к одним из доступных ворот

> Вратарь может сделать выбор

Увеличение дистанции

- Мяч может быть подан по земле или по воздуху
- Прямой или падающий мяч
- Прямо в сетку



9. Порядок действий

- Вратарь бьет по мячу через препятствие (ворота/стенка = противник) в другие ворота.

Цель- Уметь подать мяч поверх противника удар по мячу, нанесенный с большой силой или пас через голову (в зависимости от дистанции препятствия и ворот)

Варианты:

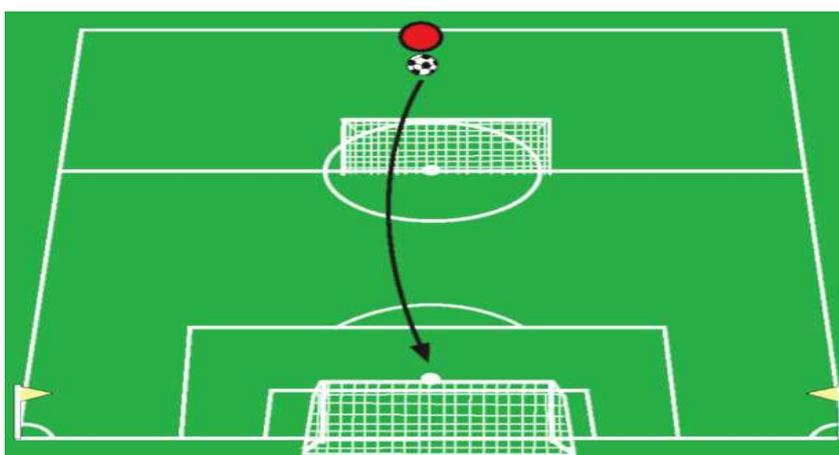
- Техники:

> Использование каждого типа техники удара

- Дистанция

> Вратарь может находиться дальше

> Ворота могут быть ближе друг к другу (больше количество ударов)



10. Порядок действий:

- Вратарь получает передачу с фланга и бросает или подает мяч ударом на другую сторону поля.

- Мячи подаются на фланги —> к крайним нападающим

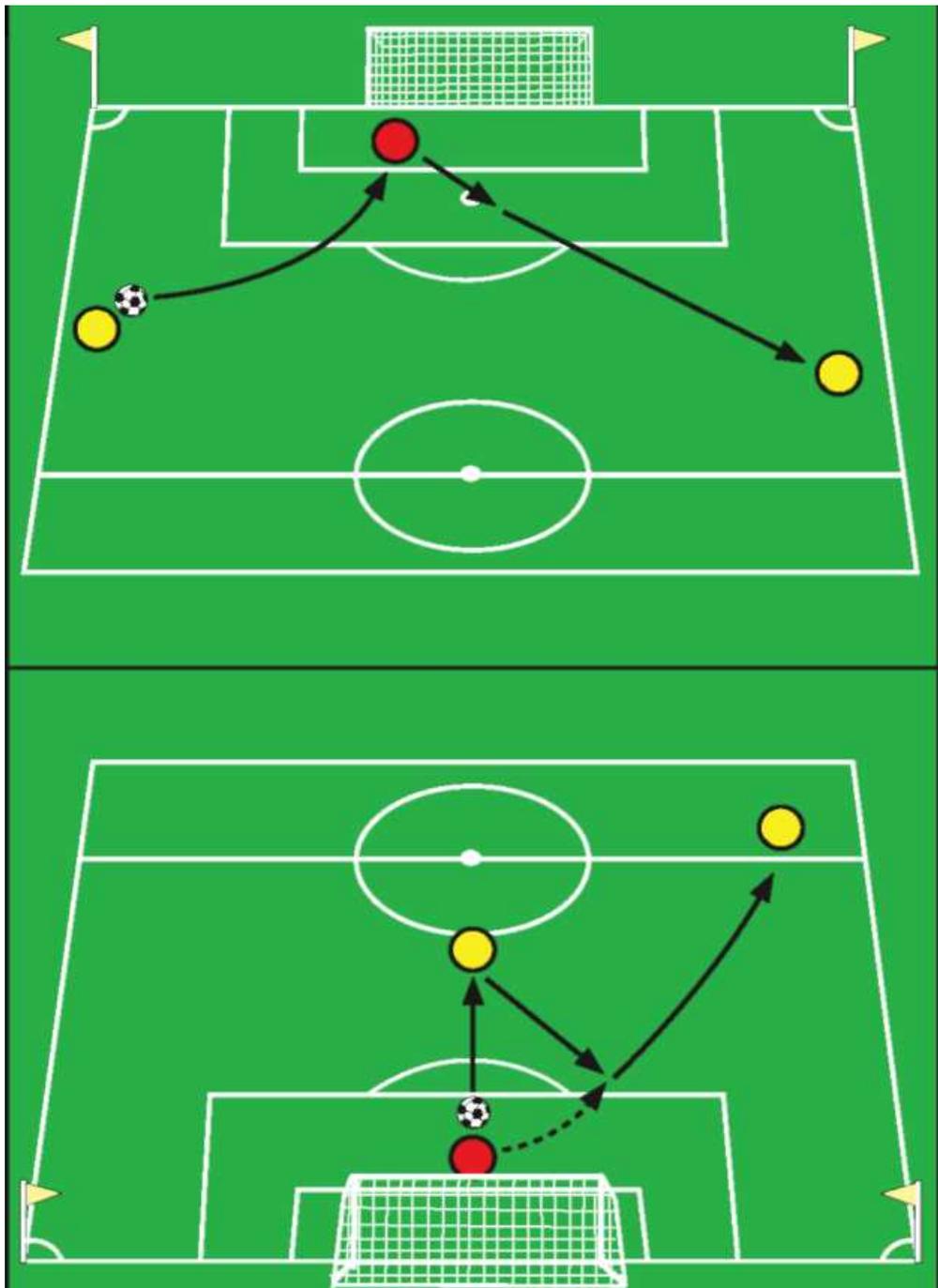
Цель

- Получение мяча и начало атаки

Варианты:

- Мячи подаются неточно на фланги

- Обратные пасы



ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

1. Вратарь – ключевая фигура команды, организатор атаки и последний рубеж при защите ворот.

2. Техника игры вратаря в большой степени зависит от применяемой техники.

В этом ракурсе технические действия вратаря состоят из индивидуальных, групповых (в сочетании с защитниками), а также командой игры в завершении тактического хода команды. Каждое действие требует специфического подхода к тренировке и подбора специальной методики подготовки в период тренировки.

3. Методика тренировки вратаря требует специальной отработки и разрабатывается индивидуально, с учетом возможности, а также определение слабых и сильных сторон каждого вратаря. Предложенная нами методика была применена в процессе тренировки вратарей США.

4. Успешное сочетание игры в воротах, с действиями на выходах и умелое взаимодействие с партнерами при обороне своих ворот и организации атак является показателем высокого класса вратаря.

5. Обучение и подготовка юных вратарей должна строиться на основе соответствия тренировочных заданий с игровой и соревновательной деятельностью. Многолетняя программа подготовки должна целенаправленно воздействовать на те органы, системы и функции организма вратарей, которые несут основную нагрузку.

6. При подготовке к учебным и тренировочным занятиям с юными вратарями нужно обязательно учитывать несоответствие тренировочных средств и соревновательной деятельности вратарей. Если сравнивать количество и качества технических и тактических действия в играх и тренировках, то такие наблюдения позволили установить значительное повышение объема действий в тренировочной работе по сравнению с игрой.

7. Составляя программу обучения и подготовки, нужно подбирать такие упражнения, в том числе и игровые, с эпизодами полной видимости полета мяча и эпизоды в условиях помех, что позволит в дальнейшем научиться умению быстро переключать зрение для прослеживания полета мяча, его траектории и скорости, а также переключения действий и быстроты перемещений.

8. При отборе вратарей следует изучать и оценивать быстроту специфического действия, именно она является самым важным показателем функциональных возможностей систем организма в действиях, направленных на защиту ворот.

Заключение

Задача этого этапа подготовка и отработка прочных навыков и умений всего многообразия техники футбола, а также начало спортивной специализации. Необходимо подготовить хороший фундамент технического мастерства и самое главное - формировать самостоятельное и активное обучение юных вратарей. Методическая сторона данного этапа заключается в последовательности занятий, так же необходимо обеспечить связь предшествующего занятия с последующим. Очень важно все наработанное подчинить основной цели. Для вратаря важно осознанное исполнение и понимание цели, то есть научиться анализировать упражнение и понимать его сущность. В этом возрасте хорошо совершенствуется нервно-мышечная координация движений, а многократное повторение дает целенаправленное организованное восприятие движения. При этом необходимо сосредоточивать внимание на точном исполнении упражнения.

В физическом плане в 13 - 14 лет рекомендуется эффективно развивать скоростно-силовые качества и быстроту, а также общий уровень функциональных возможностей. Поэтому на этом этапе многолетней подготовки происходит постепенный умеренный прирост всех объемов беговых средств тренировки.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система. У спортсменов в этом возрасте увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшаются частота дыхания и пульса: так ЧСС в покое в среднем 70 уд./мин, артериальное давление - 110/70 мм рт.ст. А при работе пульс значительно увеличивается (до 190 - 200 уд/мин).

Практика показала, что контроль соревновательной деятельности футболистов именно в условиях соревнования проявляются достоинство и недостатки спортсмена, наиболее полно раскрываются его способности и особенности технико- тактического мастерства. Если точно количественно и качественно оценить достоинства и недостатки каждого футболиста в игре, а

так же с помощью специальных тестов провести тестирование отдельных сторон его подготовленности, то представляется возможным значительно глубже проанализировать причины плохой или хорошей игры и наметить конкретные пути устранения недостатков и совершенствование сильных сторон мастерства футболистов. Таким образом, данные соревновательной деятельности (СД) футболистов является объективными показателями повышения эффективности управления учебном – тренировочным процессом.

Данные проведенного исследования показали что вратари 13- 14 лет в отличии от вратарей высокой квалификации неуверенно действуют на выходе из ворот, подстраховке.

Исходя из изложенного материала следует повысить эффективность технико – тактической и физической подготовленности юных вратарей путем подбора новых средств для каждого элемента.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Примерный недельный цикл тренировки вратаря

Понедельник. Индивидуальная техника: ловля мяча (300), удар от ворот (50x50) - подъемом ноги и ввод мяча рукой, упражнения в воротах в группе (овладение техникой ловли мяча).

Нагрузка - аэробная, пульс до 150 ударов в мин.

Расслабление - до 5 мин, упражнения на растяжение (стретчинг).

Длительность – 45-90 мин.

Вторник. Индивидуальная техника: в групповых упражнениях подачи верхом и удары (овладение техникой ловли и отбивания мяча), быстрота выполнения приемов при обороне и атаке с участием вратаря. Игра с индивидуальным заданием.

Нагрузка – аэробная, пульс 140-160 ударов в мин.

Расслабление – 3-5 мин, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

Длительность – 45-90 мин.

Среда. Индивидуальная техника: развитие быстроты (150 м) отрезки 5-10 м (зрительный сигнал) с мячом и без мяча, игра – 30-45 мин (овладев мячом, начать атаку после ведения ногами).

Нагрузка - анаэробная.

Расслабление - стретчинг.

Длительность - 90 мин.

Четверг. Индивидуальная техника (овладение техникой ловли и отбивания мяча в упражнениях с выходами и ударами). Игровая практика (вратарь против нападающего, у которого задача - обойти вратаря с мячом).

Нагрузка - анаэробная.

Расслабление - упражнения на гибкость и подвижность в суставах (3-5 мин).

Длительность - 75 мин (60 мин - техника + 15 мин – игра).

Пятница. Овладение техникой, рефлекторное отражение ударов (упражнение на реакцию). Тренировка по развитию скорости и завершающим комбинациям.

Нагрузка – анаэробная.

Расслабление - стретчинг.

Длительность - 90 мин (30 мин - техника, 30 мин - игра, 30 мин - теория).

Ежедневные специальные упражнения (с мячом и без мяча)

Ловля мяча: друг против друга – 2-10 метров (количество 100).

Выпрыгивание: 70 прыжков по ширине штрафной площади (разрядка):

- подпрыгивающие шаги;
- правая нога, затем левая нога;
- ноги вместе;
- вертикальная разрядка (2x10);
- вертикальная разрядка (только носки ног).

Удары от ворот: 5,50 м - (количество 50) подъем ноги.

Владение перемещениями: динамичное - быстрота + техника (2—3 мин).

Упражнения выполняются в площади ворот и на ближних подступах к ним - опора только на носки ног (пятки в воздухе) - количество 200:

- прямо;
- сбоку;
- скользящий шаг;
- перекрестный шаг;
- ноги вместе.

Учебные и тренировочные упражнения для вратарей

Цель: развитие чувства мяча.

Место: любая свободная площадка, спортзал.

Инвентарь: мячи.

Содержание упражнений: занятия с мячом (индивидуальные).

1.И.п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения в плоскости туловища.

2.И.п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения вперед и назад.

3.И.п.: стоя. Перебрасывание мяча над головой с руки на руку.

4.И.п.: стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклоном бросать мяч над головой и ловить перед собой.

Вариант: бросать мяч одной рукой, ловить двумя.

5.И.п.: стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища.

6. Наклоняясь вперед, перекладывать мяч из руки в руку вокруг ног.

Вариант: перекладывать мяч между ногами по «восьмерке», то же, перекатывая мяч по земле.

7.И.п.: сидя, правая нога поднята. Перекладывание мяча из руки и руку под поднятой ногой.

Вариант: перекладывание мяча вокруг поднятых ног.

8.И.п.: лежа, согнутые ноги подняты. Перекатывание мяча из стороны в сторону под ногами.

9.И.п.: стоя ноги врозь, руки с мячом впереди. Наклоняясь вперед, бросать мяч между ногами вверх вперед, выпрямляться ловить мяч перед собой.

10.И.п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке, вытянутой в сторону. Подбросить мяч под поднятой правой (левой - поочередно) ногой и поймать его.

11.И.п.: ноги врозь, мяч впереди. Наклонившись вперед, подбросить мяч между ногами вверх, повернуться и успеть его поймать.

12.И.п.: стоя ноги врозь, мяч в правой (левой - поочередно) руке впереди. Наклоняясь вперед, подбрасывать его слева (справа - поочередно) обеими руками.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Место: любая свободная площадка, спортзал.

Инвентарь: мячи.

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

1.И.п.: стоя, мяч в руках. Круговые движения в плоскости туловища.

2.И.п.: стоя, мяч в вытянутых руках. Вращение мяча в разных направлениях.

3.И.п.: то же. Повторные прижатия мяча к груди («корзинка»).

4.И.п.: ноги врозь, наклон вперед. Повторные подтягивания мяча к груди.

Вариант: тоже, только с наклонами (последовательно) влево и вправо.

5.И.п.: стоя, мяч в вытянутых руках. Отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди.

Вариант: то же, с ловлей мяча после отскока от земли.

6.И.п.: стоя. Повторяющиеся удары мяча о землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков.

Варианты: А - то же, в ходьбе, в медленном беге; В - после ударов разворот на 360°; С - ударять и ловить мяч в стороне.

7.И.п.: стоя. Одной рукой ударять мяч под углом о землю, обеими руками ловить в стороне.

8.И.п.: стоя ноги вместе. Одновременно с подскоками повторно ударять мяч о землю и ловить обеими руками.

Варианты: а - то же, только мяч одной рукой (последовательно - правой и левой); б - во время подскоков мяча разворачиваться на 360° (в прыжке); в - два подскока в приседе и прыжок вверх (как можно выше); г - ноги вместе. После двух подскоков ударить мяч о землю, развернуться на 360° и поймать мяч, прежде чем он упадет.

9.И.п.: стоя ноги вместе. В подскоках в приседе повторно ударять мяч о землю и ловить обеими руками.

Вариант: то же, с разворотом на 360° влево и вправо (поочередно).

10.И.п.: стоя ноги врозь. Бросая мяч под углом между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч, не давая ему упасть.

11.И.п.: стоя ноги врозь. Повторные удары мяча о землю правой рукой между ногами назад, левой - между ногами вперед.

12. Удары мяча правой рукой о землю под ноги. В момент удара - подскок и перехват отскакивающего мяча обеими руками (не давая упасть ему на землю).

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10-15 раз.

Цель: отработка приема мяча «в корзинку» в прыжке и в падении; отбивание мяча; развитие быстроты реакции, а также ловкости и ориентации в игровых ситуациях.

Место: любая свободная площадка, поле, спортзал.

Инвентарь: мячи (в спортзале - маты).

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

1. Подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его «в корзинку».

2. Подбросить мяч обеими руками как можно выше и, поймав его в прыжке, прижать к груди («корзинка»).

3. Подбросить мяч обеими руками как можно выше, развернуться на 360° и, не дав мячу упасть, поймать его «в корзинку».

Вариант: ловить мяч в прыжке, после чего прижимать к груди («корзинка»).

4. Из и.п. - лежа на спине, мяч за головой (а) или из других: стоя на коленях (б), сидя (в), лежа на животе (г), лежа на боку (д), как можно быстрее подниматься и переводить мяч «в корзинку».

5. Из и.п. - стоя на коленях, мяч прижат к груди («корзинка») - падение в сторону, не отпуская мяча. Быстро встать.

Вариант: то же из приседа; стоя на коленях - падение в сторону, схватить лежащий мяч; стоя на коленях, бросить мяч в сторону и поймать его в прыжке.

6. Из и.п. - ноги врозь в наклоне бросить мяч между ногами вверх, повернуться на 180° и, не дав мячу упасть, поймать его «в корзинку».

Варианты: поймать мяч в прыжке и перевести его «в корзинку»; поймать мяч в прыжке и «застраховать» его прижатием к земле; в прыжке выбить мяч кулаками вверх, а затем поймать его «в корзинку».

7.Из наклона вперед - бросок мяча обеими руками как можно выше. Сесть (а); присесть на корточки (б); лечь, оперевшись на руки (в). Перед касанием мяча земли поймать его «в корзинку» (в прыжке перевести мяч в положение «в корзинку» (г); в прыжке поймать мяч и «застраховать» его прижатием к земле.

8.То же, что в упражнении 7, только после броска мяча (последовательно) развернуться на 360° (а), лечь на спину (б) и, оперевшись руками в землю, - на живот (в). Перед падением мяча поймать его «в корзинку», в прыжке перенести в положение «в корзинку» (г), в прыжке поймать мячи, прижав к земле, «застраховать» его (е).

9.Тоже, что в упражнении 7, только (последовательно): кувырок вперед (а), назад (б) и двойной вперед (в); не дав мячу упасть, поймать его «в корзинку», в прыжке перевести мяч «в корзинку», в прыжке поймать и (прижатием к земле) «застраховать» мяч.

10.Из и.п. - сидя ударить мяч о землю, быстро встать и поймать его после отскока.

11.Из и.п. - стоя бросить мяч ударом обеими руками о землю, чтобы он отскочил в сторону, и поймать его (в падении) после отскока.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 10-15раз.

Место: любая свободная площадка, поле с песчаным покрытием, спортзал.

Инвентарь: два мяча; в спортзале - два мата.

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

1.В процессе легкого бега бросок мяча вверх перед собой одной рукой. В прыжке (толчок одной ногой) поймать мяч и перевести его «в корзинку».

Варианты: а - в прыжке отбить мяч кулаком (или обоими) вверх (не дав ему упасть), поймать в прыжке и перевести «в корзинку»; б - в прыжке поймать мяч и «застраховать» его в падении, прижав к земле.

2. Сильно ударить мячом о землю и после отскока перевести его «в корзинку».

Варианты: а - после отскока поймать мяч в самой высокой точке и перевести его «в корзинку»; б - в прыжке отбить мяч, находящийся в наивысшей точке, вверх кулаком (или обоими) и, не дав мячу упасть, опять-таки в прыжке поймать и перевести «в корзинку»; в - после отскока разворот на 360° и ловля мяча «в корзинку»; г - после разворота на 360° прыжок вверх, ловля мяча (в падении), «страховка» его на земле.

Цель: отработка приемов перехвата и отбивания мяча стоя и в падении, развитие быстроты реакции, ловкости и ориентации в игровых ситуациях.

Места: любая свободная площадка, поле, спортзал.

Содержание упражнений: занятия с мячом (в парах).

Инвентарь: два мяча.

1. Партнеры в 4-6 м один от другого. Броски мяча обеими (или одной) руками, приемы и переводы мяча «в корзинку».

Варианты: а - ловить мяч в прыжке и переводить «в корзинку»; б - отбивать кулаками.

2. Партнеры в 4-6 м один от другого. Броски и прием мяча обеими руками (или одной) с бегом на месте.

Варианты: а - легкий бег вперед, назад, в сторону; б - скачки в сторону.

3. Партнеры подпрыгивают в приседе и бросают друг другу мяч от груди обеими руками.

Варианты: а - лежа на животе в упоре, броски мяча одной рукой; б - лежа на животе, броски мяча из-за головы обеими руками с прогибом.

4. Тренер (или запасной вратарь) бросает мяч по земле так, чтобы он катился около основного вратаря. Тот в падении овладевает мячом и возвращает его бросавшему.

5. Тренер (или запасной вратарь) с мячом в 2 м от вратаря.

Бросает мяч о землю так, чтобы тот отскочил на 40—50 см. Вратарь из стойки делает прыжок и ловит летящий мяч. В падении концентрируется и «страхует» мяч прижатием к земле, закрывая туловищем.

6.Тренер или запасной вратарь бросает (позднее бьет ногой после отскока от земли) мяч, который пролетает мимо вратаря на средней высоте и в 1-1,5 м от него. Голкипер ловит мяч в падении, быстро встает и возвращает его бросавшему.

7.Парное. «Рассчитанные» передачи рукой по земле (поочередно).

8.Партнеры стоят в 4-6 м друг против друга. Первый бросает мяч низом между ногами второго, второй – сверху над головой первого. Оба, быстро поворачиваясь, перехватывают мяч (каждый свой) в прыжке. Периодически меняются местами.

Методическое указание: каждое упражнение повторять 15-25 раз.

Цель: отработка приема мяча; развитие быстроты реакции, а также ловкости и ориентации в игровых ситуациях.

Места: любая свободная площадка, поле, спортзал.

Содержание упражнений: Индивидуальные занятия мячом у стенки

Инвентарь: стенка и мяч.

1.Броски мяча обеими руками от груди в стенку. После отскока прием мяча «в корзинку».

2.Броски мяча одной рукой в стенку и прием отскочивших мячей «в корзинку».

Вариант: в моменты броска и приема мяча - перемещение в сторону (шагами, прыжками).

3.Броски мяча одной рукой в стенку. Позволив мячу упасть после отскока от земли, поймать его и прижать к груди («в корзинку»).

Варианты: а - в моменты броска и приема - перемещения в сторону; б - прием мяча и стороне и падении.

4.Броски и прием мяча после отскока от стенки с разбега (в 3-4 м).

Вариант: прием мяча после отскока от земли.

5. Вратарь стоит спиной к стенке, ноги врозь. Бросает мяч между ногами о землю с отскоком в стенку, разворачивается и ловит отскочивший мяч.

6. Голкипер несколько раз (2-3) бьет по мячу (поочередно) внешней и внутренней стороной ступни правой и левой ноги. Отскочивший от стенки мяч ловите переводом «в корзинку».

Вариант: в момент ударов перемещаться в сторону.

7. Вратарь бьет (с полулёта) по мячу, отскочившему от земли в стенку, и ловит отраженный от нее мяч «в корзинку».

8. Голкипер бьет по мячу так, чтобы, отскочив от стенки, мяч пролетел 3-4 м от него. После удара перемещается в сторону (шагами, скачками) и в падении овладевает мячом.

Методическое указание: каждое упражнение повторить по 10 раз в трех сериях.

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом у стенки.

Инвентарь: стенка и мячи.

1. Броски мяча одной и обеими руками к стенку. Прием мяча и перевод его «в корзинку».

Вариант: то же, выполняя броски и принимая мяч с разбега.

2. Из и.п. стоя боком к стенке, бросок мяча одной рукой «крюком» в стенку, ловля отскочившего мяча в прыжке и перевод его «в корзинку».

Вариант: то же, бросая и принимая мяч с разбега (с движениями в стороны).

3. И.п.: стоя спиной к стенке. Бросив мяч обеими руками через голову в стенку, развернуться, поймать мяч и перевести в «в корзинку».

4. И.п.: лежа на животе лицом к стенке. Бросить мяч из-за головы в стенку, быстро встать и поймать мяч, отскочивший от земли.

5.«Волейбольные» удары мяча о стенку.

Варианты: а - и моменты ударов перемещаться в стороны (поочередно в каждую); б - комбинировать удары в стенку с подбрасыванием мяча над собой; в - комбинировать удары о стенку с высоким отбиванием мяча над собой, успевая делать развороты на 360°; г - упоры в прыжке.

6.Удары мяча в стенку кулаками.

Вариант: удары мяча кулаками в прыжке.

7.И.п.: стоя у стенки, ноги врозь. Вратарь бросает мяч так, чтобы, отскочив, он пролетел между ногами. Поворачивается на 180° и в падении ловит мяч.

8.Вратарь в 10 м от стенки. Ударив ногой по мячу низом о стенку, успеть лечь на живот, отжаться, встать и в прыжке поймать отскочивший мяч.

Варианты: а - то же, после седа; б - с кувырком вперед.

Методическое указание: каждое упражнение повторять по 10 раз в трех сериях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение- основа прогресса Узбекистана // По пути безопасности и стабильности развития. Т.6.Т. Узбекистан, 1998 - 313 с.

2. Закон Республики Узбекистана «О физической культуре и спорте» от 27.06.2000. (новая редакция). Т-,2000. - 21 с.

3. Государственная программа развития физической культуры и спорта. Т.1998 23 с.

4. Амалин М.Е., Шилов О.С. «Методика оценка соревновательной деятельности в спортивных играх». «Теория и практика физической культуры ». 1980 - С.19-22

5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. «Спортивные игры».-Ташкент 1991 – 156 с.

6. Акрамов Р.А., Тихонов В., Нуримов Р.И., Сергеев Г., Исеев Ш. Планирование и организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных футболистов. Методические рекомендации. Ташкент 1997 – 54 с.

7.Акимов М.А. «Игра футбольного вратаря» М. Физкультура и спорт. 1978 – 158 с.

8.Апухтин В.Т. Техника футбола М., 1956 – 220 с.

9.Арестов Ю.М., Годик М.А. «Подготовка футболистов высших разрядов». Учебное пособия для слушателей ВШТ, М., 1980 - 127 с.

10.Аркадьев Б.А. «Тактика футбольной игры». М. 1989 – 147 с.

11.Базилевич О.П., Гаджиев Г.М. «Моделирование соревновательной деятельности команд на основе показателей коллективных действий в игре». Футбол. Ежегодник, М., 1981- с.34-37

12.Богословский В.В., Ковалева А.Г., Степанова А.А. «Общая психология» М. 1986 – 343 с.

13.Бетти Э. «Современная тактика футбола». Физкультура и спорт, 1974 – 125 с.

14.Гаджиев Г.М., Галимов С.Д., Партнов Ю.М. Оценка функционального состояния организма футболистов. //«Теория и практика физической культуры»// 1981 w 9 - С. 30

15.Годик М.А. Контроль в процессе спортивной тренировке. В книге: «Подготовка футболистов».- М. Физкультура и спорт. 1978 – С.18-19

16.Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» М. Физкультура и спорт. 1980 –136 с.

17.Годик М.А., Чкуасели А.Н., Гукасян А.А. «Отбор юных футболистов на этапе начальной подготовки» Футбол ежегодник. -М. 1986 С. 40- 44

18.Годик И.А «Спортивная метрология» Учебник для институтов физкультуры.- М. Физкультура и спорт. 1988 – 192 с.

19.Годик М.А. «Совершенствование Физической подготовленности спортсменов» В книге: Современная система спортивной подготовки. М. Изд-во «СААМ» -1995 – С.136-165

20.Горская Г.Б. Психологическая теория деятельности. Актуальные направления развития.// «Теория и практика физической культуры»// 1999 w 5 - С.53- 56.

21.Голомазов С.В. Теоретические основы и методика совершенствование целевой точности двигательных действий, автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1997 - 44 с.

22.Голомазов С.В. «Тренировка вратаря» М. 1997 – 200 с.

23.Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Основы организации тренировки точности технических приемов, (метод разработка для слушателей ВШТ) выпуск 7. – М. РГАФК, 1998 - 52 с.

24.Горская Г.Б. Психологическая теория деятельности. Актуальные направления развития. // «Теория и практика физической культуры» //1999 w 5 – С. 53-56.

25.Джон Джерам. «Футбол для юных» М.Физкультура и спорт.-1982-47 с.

26.Джил Харви., Джонатан Шейх Миллер. Футбол уроки лучшей игры. «Защита ворот» М. АСТ. Астрель.2007 - С.82-88

27.Драндов Г.Л. Взаимосвязь развития двигательных качеств и умений с учетом типологических особенностей юных футболистов. Ж. //«Теория и практика физической культуры»// 1988 w 8. – С.30-31

28.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. «Основы теории и методика воспитания» -2-е изд.- М. Физкультура и спорт.-1970 - 200 с.

29.Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. – М. Физкультура и спорт.- 1979 - 152 с.

30.Зациорский В.М., Туманян Г.С. Наука и спорт. «Спортивная метрология» М. «Прогресс» 1982г. – С.251-258

31.Зеленцов А.М., Лобоновский В.В. Моделирование тренировки в футболе. Киев.»Здоровье». 1985 140 с.

32.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. Ж. «Теория и практика физ культуры» - №3. 1999 - С. 20-22.

33.Клесова А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности, автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1991 - 128 с.

34.Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. Ташкент. 1998 - 48 с.

35.Кошбахтиев И.А. Управление подготовкой футболистов. Ташкент. 2001 - 120 с.

36.Люкшинова Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. «Некоторые вопросы психологической подготовки». М. Советский спорт. 2006 - С.194-199.

37.Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки футболистов, автореф. дис. канд. пед. наук. Омск, 1999 - 48 с.

38.Козловский В.И. «Подготовка футболистов». М. Физкультура и спорт.- 1978- 60 с.

39.Казакова П.Н. Футбол «Отбор юных футболистов» М. Физкультура и спорт.- 1978 – С.212-220.

40.Матвеев Л.П. «Основы спортивной подготовки» М., 1997 240С.

41.Матвеев Л.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории» М. 1991г. 180 с.

42.Нуримов Р.И. «Совершенствование технических действий и технических приемов вратаря». Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации. Ташкент.,2000 - 40 с.

- 43.Нуримов Р.И., Исеев Ш.Т. «Педагогический контроль в процессе подготовки футболистов» (Методические рекомендации) Ташкент. 1988
- 44.Нуримов Р.И. Совершенствование учебно - тренировочного процесса футболистов. «Стиль руководства спортивной командой» Ташкент -2001 – С.107-112
- 45.Платонов В.А. «Подготовка квалифицированных спортсменов» М. Физкультура и спорт. 1986- 286 с.
- 46.Платонов В.А.»Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте» Киев. Олимпийская литература.2004. –552 с.
- 47.Пилюян Г.Г. Сравнительная характеристика средств технико-тактической подготовки юных футболистов связи с особенностями соревновательной деятельности в футболе, Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1983 - 28 с.
- 48.Полишкис М.С., Новолоцкий Ю.Я. Показатели коллективных и индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов. «Футбол. Ежегодник» - 1986 – С.46-50.
- 49.Программа и методическое пособие для учебное - тренировочных групп спортивного совершенствования общеобразовательных школ – интернатов по футболу, ДЮСШ и СДЮШОР Республики Узбекистан. (коллектив авторов под. общ. ред. Р.А.Акрамова) Ташкент -2001 - 68С.
- 50.Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте. //«Теория и практика физической Культуры»// 1993 w 2 - С.7-9
- 51.Скоморохов Е.В Голоденко Г.н. Факторная структура техника - тактической деятельности команд среднеевропейской зоны. «Футбол ежегодник» 1984 – С.5-7
- 52.Сучилин А.А. Лаптев А.П. О подготовке юных футболистов к турнирам в среднегорье // «Теория практика физической культура»// 1980 w 4 - С. 22-25

53. Теория и методика физического воспитания. – Учебник для институтов физ. культуры под. общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова, Изд-е 2-е испр. И доп. В 2-х-т-М-физкультура и спорт 1976 –560 с.

54. Футбол. Поурочные программы для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и ДЮСШОР. под. общ. ред. С.Н. Андреева-М, 1986 – 262 с.

55. Чемпионат Мира-2002г. Статистика, анализ и тенденция развития, (отчет технического отдела Федерации футбола Узбекистана и кафедры футбола УзГИФК)-Ташкент – 2002 – 24 с.

56. Шестаков М.М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей. Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1983 - 24 с.

57. Швыков И.А. «Подготовка вратарей в футбольной школе».М. 2005 – 150 с.