

ОТЗЫВ

научного руководителя о студенте 6 курса
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина
Иване Владимировиче Парамонове,
выполнившего выпускную квалификационную работу
**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ПОЛУЗАЩИТНИКОВ В ХОККЕЕ С МЯЧОМ»**

Иван Владимирович Парамонов начал обучение в Институте, поступив на очное отделение, однако в процессе понял, что появилось желание отслужить в армии и выполнить свой мужской долг перед Отечеством. Поэтому, вернувшись со службы в вооруженных силах РФ, заканчивает обучение на заочной форме обучения. Такая форма получения образования позволила ему, будучи студентом, работать по избранной еще в юности профессии – учителем физической культуры в сельской школе.

За время обучения Иван проявил себя ответственным, исключительным студентом, участвовал не только в учебной деятельности, но и в общественной, спортивной жизни Института.

Особенностью выпускной квалификационной работы Ивана Владимировича является то, что была сделана попытка разработать и внедрить дифференцированный способ организации специальной физической подготовки полузащитников в хоккее с мячом. Работа является актуальной, поскольку в современной практике в спортивных школах подготовка игроков различных амплуа строится единообразно, а уровень физической подготовленности нападающих, полузащитников и защитников имеет характерные отличия, зависящие от их игровых функций. Как известно, именно физическая подготовленность, в частности, специальная, определяет возможности для реализации двигательного потенциала спортсмена в игре.

На основе проведенных теоретических и практических исследований были разработаны практические рекомендации, которые могут использоваться в целях оптимизации тренировочного процесса хоккеистов.

За годы работы над выпускной квалификационной работой Иван Владимирович показал себя очень исполнительным, он владеет различными и необходимыми методами исследования, умеет анализировать литературу и обобщать полученные результаты.

Содержание выпускной квалификационной работы позволяет сделать вывод, что она является законченным исследовательским трудом, выполненным автором самостоятельно. Работа отвечает требованиям, предъявляемым к выпускным квалификационным работам. В этой связи рекомендую студента И.В. Парамонова допустить к защите выполненной им выпускной квалификационной работы перед Государственной экзаменационной комиссией.

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры
теории и методики борьбы



Н.В. Полева



РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу студента бакалавриата Института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина, обучающегося по специальности 050720.65 - «Физическая культура»

«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ» Василия Васильевича Тимошечкина

Современный уровень развития футбола требует дифференцированного подхода к проблеме совершенствования технической подготовленности футболистов. В частности, очень важным является учет таких факторов, как возраст, квалификация, период подготовки и особенно игровое амплуа футболиста. Выпускная квалификационная работа является актуальной, поскольку решает проблему дифференцированной подготовки вратарей в футболе.

Представленная выпускная квалификационная работа имеет классическую структуру, так как состоит из введения, трех глав, выводов, списка используемой литературы и практических рекомендаций.

В первой главе «ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ» автор рассматривает методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации, перспективное планирование и периодизация тренировочного процесса в годовом цикле футболистов, а так же особенности технической и тактической подготовки в футболе.

Во второй главе рассмотрены методы исследования, такие как изучение и анализ научной и научно-методической литературы; педагогические наблюдения за тренировочным и соревновательным процессом юных вратарей; педагогическое тестирование технической подготовленности; регистрация показателей соревновательной деятельности; методы математической статистики; педагогический эксперимент, а так же четыре главы исследования.

В третьей главе «ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ» автор представляет основные, типичные действия вратаря в игровой и соревновательной деятельности, разработав модель игры вратаря, определяет технико-тактическое мастерство и устойчивость к различным сбивающим факторам вратарей. Далее показывает результаты тестирования технической подготовленности футболистов в начале экспериментальной работы, а так же по итогам преобразующего эксперимента. В эксперименте приняло участие 10 человек в возрасте 15-16 лет – учащиеся МБОУ Абанской средней общеобразовательной школы №4, которые занимаются в спортивной секции по футболу. Экспериментальным фактором выступили два комплекса специальных упражнений, которые в тренировочное занятие включались круговым методом. Результаты апробации представленных комплексов, полученные в конце экспериментальной части, доказывают эффективность их использования для совершенствования технической подготовленности вратарей.

Выпускная квалификационная работа В.В. Тимошечкина по теме «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ» соответствует требованиям, предъявленным к выпускным квалификационным работам, может быть допущена к защите и заслуживает оценки «отлично», а сам студент заслуживает присвоения квалификации «педагог по физической культуре».

Рецензент:

Ст.преподаватель кафедры теории
и методики спортивных дисциплин



Ю.К. Фадеев

СПРАВКА

для студента/студентки А. Куря Института физической культуры, спорта и здоровья им. Н.С. Дрягина Полосинкина Валерия Владимировна

выполняющего/выполняющую учебную квалификационную работу по моему руководству. Я, Сидорова Валерия Владимировна доцент кафедры физкультуры

подтверждаю, что представленные на титулу выпускной квалификационной работе соответствуют требованиям, предъявляемым к данному типу работам, так как содержат следующие показатели качества:

Оригинальность: 61,66 %

Заимствованная: 38,35 %

Цитирование: 0,31 %

Дата проверки: 22.08 2015 года

Исполнитель в работе:

02.08.2015
И.О.

Сидорова Валерия Владимировна
И.О. Профессор

Содержательный анализ - Задача: анализ, синтез, обобщение, систематизация, классификация, сравнение, оценка

[9]	0,79%	Сайт: http://www.fishbase.org	www.fishbase.org	дата: 2011 год	Формат: текст, картинка
[9]	0,79%	Базис и профессиональные технологии в туризме и рекреации: Учебник. СПб.: СПбГУ. 2014. 100 с. ISBN 978-5-88280-100-0. URL: http://www.spbu.ru	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: текст, картинки
[10]	0,88%	Путеводитель по территории города Санкт-Петербурга. Санкт-Петербург: БИРС. 2014. 100 с.	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: текст, картинки
[11]	0,71%	на русском	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: текст, картинки
[12]	0,78%	до 1925-2014 гг.	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: текст, картинка
[13]	0,53%	Сайт: http://www.fishbase.org	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: текст, картинка
[14]	0,40%	Формат: картинка	www.fishbase-ru.spbu.ru	дата: 2011 год	Формат: картинка, текст



В кабинет Вратари_Тимошечкин_для проверки.docx

В кабинет

История отчетов Выгрузить .ardx Выгрузить .pdf Краткая информация Версия для печати

Руководство

№	%	Источник	Ссылка	Дата	Найдено в
[1]	0.31%	не указано	не указано	раньше 2011 года	Цитирование
[2]	13.92%	Исследование технико-тактической деятельности вратарей с различным уровнем подготовленности	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[3]	13.73%	Исследование технико-тактической деятельности вратарей с различным уровнем подготовленности. Диплом. Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[4]	10.04%	Подготовка футбольных вратарей	http://knowledge.allbest.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[5]	10.04%	Подготовка футбольных вратарей. Курсовая работа (т). Читать текст online -	http://bibliofond.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[6]	4.02%	Скачать/bestref-203651.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[7]	3.67%	Дипломная работа: Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе - BestReferat.ru - Банк рефератов, дипломы, курсовые работы, сочинения, доклады	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[8]	2.22%	Скачать/bestref-112628.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[9]	1.79%	Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов - скачать бесплатно автореферат и диссертацию по педагогике для написания научной работы или статьи на тему Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,	http://nauka-pedagogika.c...	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[10]	0.98%	Подготовка футбольных вратарей - Скачать Реферат - Сочинения - Swede	http://skachatreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[11]	0.76%	не указано	http://bib.convdocs.org	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[12]	0.7%	за 1925-2004 гг.	http://teoriya.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[13]	0.53%	Скачать/bestref-104570.doc	http://bestreferat.ru	раньше 2011 года	Модуль поиска Интернет
[14]	0.49%	Вратарь (футбол)	http://ru.wikipedia.org	30.11.2014	Модуль поиска Интернет

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

федеральное бюджетное образовательное учреждение высшего образования


КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.Ярыгина
Кафедра теории и методики борьбы
Специальность 050720.65– физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой теории и методики борьбы

 Д.Г. Миндиашвили

«04» / 12 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ**

Выполнил студент группы

В.В. Тимошечкин

Форма обучения

Научный руководитель:
к.п.н., доцент Н. В. Полева

Рецензент:
ст. преподаватель кафедры теории и
методики спортивных дисциплин
Ю.К. Фадеев

Дата защиты _____

Оценка _____

ОНО 5,5

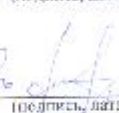

(подпись, дата)

02.12.15

Заочная


(подпись, дата)

02.12.15


(подпись, дата)

04.12.15

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	8
Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ	11
1.1. Методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации	11
1.2. Перспективное планирование и периодизация тренировочного процесса в годовом цикле футболистов	16
1.2.1. Подготовительный период.....	21
1.2.2. Соревновательный период	24
1.2.3. Переходный период	27
1.3. Техническая подготовка вратарей в футболе	27
1.4. Тактическая подготовка вратарей в футболе	35
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	40
2.1. Организация исследования.....	40
2.2. Методы исследования.....	43
Глава 3. ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ ..	Ошибка!
Закладка не определена.	
3.1. Оценка структуры тактико-технических действий вратаря во время игры	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Выявление уровня технической подготовленности вратарей в футболе.....	Ошибка! Закладка не определена.
3.3. Экспериментальное обоснование эффективности использования специальных упражнений для повышения уровня технического мастерства вратарей по круговому методу	Ошибка! Закладка не определена.
ВЫВОДЫ.....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	49

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – игра с трудной техникой, она не свойственна людям от природы. Для работы, для того чтобы что-то сделать, нам даны руки, а главная характеристика вратаря – это умение обращаться с мячом ногами. Этим, собственно, и можно объяснить изначальную характерную сложность всего будущего процесса подготовки вратарей. Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря особых качеств. Вратарь должен обладать прыгучестью, что обеспечивает ему особые преимущества при игре в штрафной площади, быть быстрым, сильным и ловким, как акробат, уметь опередить соперника, остановить и поймать мяч в любом положении или отбить его кулаками. Он должен обладать сильным ударом подъемом и сильным броском, уметь перебросить мяч через перекладину или направить его мимо боковой штанги. Вратарю необходимо уметь выбирать правильную позицию в воротах, уверенно играть на выходах, организовать оборону перед воротами, быстро начать контратаку. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Это помогает им уверенно руководить обороной.

В настоящее время сложилась ситуация, когда в командах мастеров существует практика работы тренеров по подготовке вратарей, а в детско-юношеском футболе данная работа отсутствует. При этом тренировка вратарей проходит, как правило, в составе всей команды и не имеет специализированной направленности.

Наконец отсутствие целенаправленного планирования нагрузок, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных

способностей, преимущественное проведение тренировок в воротах, надуманность и однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса юных вратарей.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс комплекса специализированных упражнений вратарей, позволяющего планировать нагрузку футболистов данного амплуа, позволит оптимизировать систему физической и технической подготовки, что обеспечит планомерный рост спортивного потенциала этих игроков.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс вратарей 15-16 лет.

Предмет исследования – повышение уровня технической подготовленности вратарей 15-16 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность использования комплекса специализированных упражнений вратарей, позволяющего осуществлять техническую подготовку футболистов данного амплуа.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической и научной литературы изучить структуру и содержание тактико-технической подготовки вратарей 15-16 лет, выявить методические основы построения тренировочного процесса футболистов в зависимости от задач подготовки.
2. Сравнить характеристики технико-тактических действий вратарей различных игровых ситуациях.
3. Разработать количественные критерии оценки технической подготовленности вратарей учебно-тренировочных групп.
4. Экспериментально обосновать эффективность использования комплекса специализированных упражнений вратарей для повышения уровня их технической подготовленности.

Практическая значимость результатов работы характеризуется

возможностью их использования в следующих направлениях:

в системе комплексного контроля за уровнем подготовленности вратарей учебно-тренировочных групп ДЮСШ;

при планировании тренировочных нагрузок в соревновательном периоде годичного цикла подготовки вратарей 15-16 лет;

в системе силовой и скоростно-силовой подготовки вратарей учебно-тренировочных групп 5-6 годов обучения.

Глава 1. ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

1.1. Методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации

Спортивная тренировка, под которой понимается специализированное физическое воспитание, направленное на достижение индивидуально возможных результатов, представляет собой весьма сложный процесс. Трудность управления спортивной тренировкой футболистов состоит в том, что все виды подготовки нужно оптимально спланировать в течение года по отдельным занятиям, этапам, периодам при оптимальном соотношении объема и интенсивности нагрузок, их направленности.

Для того, чтобы это сделать, прежде всего, необходимо соблюдать основные педагогические закономерности спортивной тренировки, которыми являются [3; 20; 38]:

- а) непрерывность (круглогодичность) процесса тренировки;
- б) направленность к высшим достижениям;
- в) индивидуализация тренировочного процесса;
- г) единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам;
- д) единство общей и специальной подготовки;
- е) волнообразность динамики нагрузок;
- ж) цикличность тренировочного процесса;
- з) соответствие тренировочных упражнений соревновательным.

Тренировочная нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью. Объем нагрузок у футболистов прослеживается по данным изменений числа занятий и состязаний, их длительности, а интенсивность – по величине нагрузок (большая, средняя, малая) [12].

Анализ объема и интенсивности позволяет составлять схемы распределения нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов, руководствуясь такими закономерностями тренировки, как: постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок волнообразность

динамики нагрузок.

В начале годового цикла (подготовительный период) объем нагрузок (время, затраченное на занятия) постепенно увеличивается, затем как бы стабилизируется, после чего все время уменьшается. И так до начала переходного периода. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий и почти на всем протяжении годового цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода. Изменение объема и интенсивности нагрузок зависит от задач тренировки, решаемых в том или ином периоде.

Однако тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова общая величина нагрузки на данном занятии и какова величина ответной реакции на нее организма футболиста, т. е. какова направленность нагрузки.

Направленность нагрузки проявляется в воздействии тренировочного упражнения на развитие того или иного физического качества.

Примечание: развитие ловкости и гибкости может осуществляться при выполнении аэробных и аэробно-анаэробных упражнений. Интенсивность нагрузок, способствующих развитию ловкости будет определяться повышением координационных трудностей, которые, в основном, слагаются из требований: а) точности движений; б) взаимной согласованности; в) внезапности меняющейся обстановки.

По характеру специфических требований к физической подготовленности футболистов нагрузки используются для развития [5; 6; 32]:

- скоростно-силовых качеств;
- общей выносливости;
- скоростной выносливости;
- смешанной (аэробно-анаэробной) выносливости.

При этом используются как специфические упражнения (техничко-тактические), так и неспецифические (без мяча).

Тренирующее воздействие упражнений, как известно, определяется пятью компонентами:

- 1) продолжительностью упражнения, его характера;
- 2) интенсивностью упражнения;
- 3) продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями;
- 4) характером отдыха (заполненность пауз отдыха другими видами деятельности);
- 5) числом повторений (как отдельных упражнений, так и их серий) [10].

От способа сочетания этих условий и будет зависеть направленность нагрузки тренировки футболистов, т. е. режим работы.

В футболе к вышеперечисленным факторам, определяющим нагрузку, следует также отнести: а) количество игроков, участвующих в выполнении того или иного упражнения; б) размеры площадки, на которой выполняется данное упражнение; в) координационную сложность выполняемого футболистами упражнения.

Такое строго смоделированное занятие должно дать тренировочный эффект, соответствующий поставленной перед тренировкой конкретной педагогической задаче (при постановке которой тренер учитывает функциональное состояние футболистов перед занятием) [10].

Важной методической особенностью, о которой всегда должен помнить тренер, является и то, что тренировочная нагрузка любого занятия футболистов должна обеспечивать не только нужную величину и направленность срочного тренировочного эффекта, но также и его взаимодействие с тренировочными эффектами предшествующего и последующего занятия. Это важно потому, что при неудачно выбранной последовательности занятий в том или ином цикле, т. е. их направленности, конечный результат тренировки может оказаться совершенно противоположным запланированному.

Известно, что взаимодействие упражнений разной направленности

проявляется в том, что «биохимические сдвиги в организме спортсмена, вызываемые данным упражнением, будут зависеть от того, выполняется ли упражнение на «чистом» фоне, т. е. после достаточно продолжительного отдыха, или ему предшествует другое упражнение, последствие которого отражается на срочном тренировочном эффекте выполняемого упражнения».

Различают три типа взаимодействий, при которых нагрузка предшествующего упражнения влияет на сдвиги, вызванные нагрузкой последующего упражнения [34]:

- а) положительное (усиливает сдвиги);
- б) отрицательное (уменьшает сдвиги);
- в) нейтральное (мало влияет на сдвиги).

Положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- а) вначале алактатные анаэробные (за счет энергии креатинфосфата, т. е. скоростно-силовые), а затем анаэробные гликолитические упражнения (за счет расщепления углеводов, т. е. упражнения на скоростную выносливость);
- б) вначале алактатные анаэробные, а затем аэробные упражнения (упражнения на «общую» выносливость);
- в) вначале анаэробные гликолитические (в небольшом объеме), а затем – аэробные упражнения [20].

Эту схему сочетания нагрузок различной направленности, при котором проявляется положительное взаимодействие упражнений, иначе можно выразить так:

Сочетание I	Сочетание II	Сочетание III
1. Скоростно-силовые качества (алактно-анаэробные упражнения, где креатинфосфат является основным поставщиком энергии). 2. Скоростная выносливость	1. Скоростно-силовые качества (алактно-анаэробные упражнения, где креатинфосфат является основным поставщиком энергии). 2. Общая выносливость. (аэробные, редко)	1. Скоростная выносливость (анаэробные гликолитические упражнения, где углеводы – основной поставщик энергии). 2. Общая выносливость (аэробные, редко)

(анаэробные гликолитические упражнения, где углеводы – основной поставщик энергии).

смешанные (аэробно-анаэробные) упражнения, где углеводы и жиры – основной поставщик энергии).

смешанные (аэробно-анаэробные) упражнения, где углеводы и жиры – основной поставщик энергии).

При другом сочетании упражнений в одном занятии добиться положительного взаимодействия трудно, а подчас невозможно. Так, если в занятии вначале выполнить в значительном объеме аэробные, а затем анаэробные гликолитические упражнения (скоростная выносливость), то взаимодействие срочного тренировочного эффекта будет отрицательным и, следовательно, тренировочное занятие будет малоэффективным. Об этом никогда не должен забывать тренер, иначе может получиться так, что тренируемся много, а эффекта не достигнем, т. е. вся тренировочная работа превращается в «вал».

Таким образом, каждое занятие футболистов должно носить направленный характер, т. е. способствовать развитию или поддержанию уровня развития того или иного двигательного качества или одновременно (в сопряжении) решать задачи физической и технико-тактической подготовленности (занятие будет носить комплексный характер). Направленному характеру занятия должен соответствовать определенный режим деятельности выполнения футболистами тех или иных упражнений, которые предлагает тренер, с учетом точного соблюдения компонентов нагрузки. Какие это будут упражнения, специфические (специализированные) или неспецифические (неспециализированные), координационно простые для выполнения или сложные, – решать тренеру. Главное, чтобы они были посильные для выполнения футболистами с учетом всех сторон их подготовленности (техническая, функциональная готовность на данный этап и т. д.).

Кроме этого, мы рассмотрели методические особенности организации отдельного тренировочного занятия той или иной направленности,

взаимодействия нагрузок разной направленности, при которых проявляется положительное взаимодействие эффектов от тренировки. Но так должны решаться сиюминутные вопросы, т. е. задачи одного занятия. Задачи стратегического порядка, т. е. повышение тренированности футболистов на том или ином этапе подготовки, периода тренировки, решаются комбинацией этих режимов деятельности. Иначе говоря, необходимо знать, как планировать занятия различной направленности на том или ином этапе подготовки футболистов, методические особенности этого планирования с целью получения, так называемого, кумулятивного эффекта тренировки. Ведь беспорядочное проведение занятий различной направленности вряд ли может привести к росту результатов, хотя сами занятия будут построены и проведены строго по режиму.

1.2. Перспективное планирование и периодизация тренировочного процесса в годовом цикле футболистов

План должен быть реальным, обоснованным и конкретным. Различают несколько видов планирования:

- а) перспективное – на ряд лет;
- б) текущее – на год;
- в) оперативное – на месяц, неделю, день.

Ведущая роль по отношению к остальным видам планирования отводится перспективному планированию [38].

Становление мастерства футболистов – длительный путь. Если вспомнить спортивные биографии многих сильнейших советских футболистов, то можно обнаружить, что большинство из них начали играть в футбол с 8-10 лет. В 13-15 лет они выступали в детских командах, а в 18-19 лет были уже в составах команд мастеров. Признанными же мастерами большого футбола эти спортсмены стали только в 19-21 год. Таким образом, для овладения сложным футбольным мастерством потребовалось шесть-

восемь лет упорной, систематической учебы под руководством квалифицированных тренеров. Разработка же перспективных планов и их последовательная реализация способствуют более эффективной подготовке футболистов, более рациональному использованию средств, форм и методов тренировки.

Перспективное планирование тренировки – это процесс разработки плана на ряд лет на основе анализа данных многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, это программа повышения мастерства футболистов на протяжении определенного срока [7; 12].

Перспективные планы тренировки составляют как для команды, так и для одного футболиста. В первом случае разрабатывается общий перспективный план, во втором – индивидуальный.

Общий план намечает перспективу в целом для всей команды. В нем содержатся лишь такие установки, которые распространяются на всех футболистов данной команды, независимо от их индивидуальных особенностей. В индивидуальном перспективном плане установки общего плана конкретизируются применительно к каждому футболисту. Общие и индивидуальные планы составляются в полном соответствии друг с другом при ведущей роли первого.

Учитывая периодизацию крупнейших соревнований по футболу (первенства мира, олимпийские игры), целесообразно общий перспективный план тренировки футболистов составлять на четыре года.

Индивидуальные планы можно составлять на различные сроки, в зависимости от возраста футболиста, состояния здоровья и степени мастерства.

Составлению перспективных планов тренировки обязательно предшествует разработка четырехлетнего календаря соревнований.

Перспективные планы не есть простая сумма нескольких текущих планов с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач. В

перспективном плане должна найти свое отражение тенденция всевозрастающих требований к уровню мастерства футболистов и укреплению их здоровья. В связи с этим в плане необходимо предусматривать изменение по годам задач, объема и интенсивности средств тренировки, контрольных нормативов.

При составлении перспективного плана учитывают, что динамика спортивно-технических показателей должна отражать общую закономерность – поступательный их рост на протяжении всего четырехлетнего цикла. По мере роста мастерства футболистов количество занятий и их объем из года в год увеличиваются, причем количество занятий увеличивается главным образом за счет индивидуальных [38].

Рост интенсивности тренировки планируется исходя из направленности занятий. При этом принимается во внимание степень развертывания в организме футболистов процессов энергообразования (аэробные, анаэробные, гликолитические, анаэробно-гликолитические, аэробно-анаэробные процессы) и деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма [51].

Перспективным планом предусматривается волнообразное изменение объема и интенсивности упражнений, дифференцированное для различных команд и футболистов. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годового цикла начинался и заканчивался на более высоком уровне спортивных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Так обеспечивается перспективность спортивных нагрузок из года в год и их повышение на протяжении всего цикла многолетней тренировки. Необходимые временные разгрузки предусматриваются в рамках текущих и оперативных планов тренировки.

В перспективном плане должно найти свое отражение изменение удельного веса тех или иных средств тренировки, входящих в применяемый командой комплекс упражнений. Продолжительность времени, отводимого

на упражнение, говорит о направленности тренировки (скоростно-силовая, различные виды выносливости и др.). При этом обязателен системный подход, который предусматривает строго сбалансированный процесс, когда та или иная сторона подготовки в зависимости от ее этапа, развития и состояния спортивной формы футболистов выступает и как ведущая и как сопутствующая.

В качестве спортивно-технических показателей в перспективных планах используют виды контрольных упражнений, показатели моделей. Они позволяют проследить за изменениями подготовки футболистов. Стремление выполнить установленные по видам испытаний нормативы, показатели моделей является вместе с тем хорошим дополнительным стимулирующим средством тренировки [20].

Текущий (годовой) план тренировки является частью перспективного. В текущем плане более детально отражаются задачи года, периодов и этапов тренировки, а также средства, методы тренировки и динамика нагрузок.

Тренировка в футбольных командах проводится круглогодично и имеет циклический характер. Годовой цикл тренировки разбивается на три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период охватывает отрезок времени от начала возобновления занятий и состязаний в каждом новом годовом цикле до первого планового состязания.

Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первого до последнего планового состязания.

Переходный период длится с момента окончания плановых состязаний до возобновления занятий и состязаний в новом годовом цикле.

Подготовительный и соревновательные периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои задачи и специфические средства, динамику спортивных нагрузок и режим подготовки. На каждом этапе осуществляется физическая, функциональная, психологическая подготовка к последующему этапу. Поэтапная подготовка создает благоприятные условия для достижения

высокого уровня тренированности [45].

Объем и интенсивность нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов – величины непостоянные и изменяются неравномерно. Кривая изменений объема спортивных нагрузок у футболистов прослеживается по данным изменений числа занятий и состязаний, их длительности, а кривая интенсивности – по величине нагрузок (большая, средняя, малая).

Анализ этих данных позволяет составлять принципиальные схемы распределения нагрузок в годовом цикле тренировки футболистов. В начале годового цикла (подготовительный период, январь – март) объем нагрузок постепенно увеличивается, затем как бы стабилизируется (апрель – июль), после чего все время уменьшается. И так вплоть до начала переходного периода. Интенсивность нагрузок неизменно возрастает с начала занятий и почти на всем протяжении годового цикла и лишь резко падает в завершающей фазе соревновательного периода.

Своей наивысшей точки интенсивность занятий достигает где-то в начале второй половины соревновательного периода (август – сентябрь). Затем, учитывая накапливающееся утомление футболистов, интенсивность занятий постепенно уменьшают. При этом чрезвычайно важно давать футболистам периодические разгрузки.

Состязания и их число планируют в соответствии с календарными планами соревнований, при этом учитывают сроки их проведения и трудность.

Товарищеские состязания по степени трудности планируются [7]:

в подготовительном периоде – с учетом постепенного нарастания значимости состязаний;

в соревновательном – в зависимости от состояния тренированности футболистов;

в переходном – с учетом постепенного снижения значимости состязаний.

Все состязания распределяют в годовом цикле по месяцам. Отдых

планируют в зависимости от числа и трудности состязаний, объема и интенсивности занятий и степени подготовленности футболистов.

Для определения сдвигов в физической, технической и тактической подготовке футболистов необходимо проводить контрольные испытания (тестирование) и медицинские осмотры.

После того как будут спланированы дни состязаний и отдыха, дни контрольных испытаний (тестирования) и медицинских осмотров, все оставшиеся дни распределяют для занятий различной длительности и интенсивности.

По интенсивности занятия делятся на занятия с большой, средней и малой нагрузками. При отнесении занятий к степени интенсивности руководствуются [34; 37]:

- а) характером (темп, трудность и пр.) и длительностью упражнений;
- б) длительностью интервалов отдыха между упражнениями и его характером (пассивный, активный);
- в) длительностью занятий и отдыха после предшествовавших занятий и состязаний;
- г) индивидуальными особенностями футболистов;
- д) условиями окружающей среды; е) направленностью и величиной занятий;
- ж) быстротой протекания процессов восстановления после выполнения упражнений [37].

1.2.1. Подготовительный период

В подготовительном периоде совершенствуются технические и тактические навыки футболистов, физическая и волевая подготовка игроков [7; 51; 53]. Началу занятий предшествуют тщательные медицинские осмотры.

Подготовительный период делится на два этапа – общеподготовительной и специальной подготовки.

На первом зимнем этапе (общеподготовительном) целесообразно планировать больше занятий по общефизической подготовке. В это время

создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол. Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так: 50% —физическая подготовка, 40% —совершенствование в технике игры и 10% —совершенствование в тактике. На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Интенсивность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода.

Основные формы тренировки на этом этапе – специальные групповые и индивидуальные занятия различной направленности при сочетании физической подготовки с технической и тактической.

Наибольшее место в занятиях отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость.

В результате выполнения большого объема работы на этом этапе обеспечиваются положительные сдвиги во всех системах организма.

Упражнения на развитие скорости, в частности повторный бег, выполняются в небольших дозировках. Больше места отводится переменному бегу, что вызывается необходимостью постепенно втягиваться в работу с предельными усилиями. Упражнения по тактике также пока еще занимают небольшое место в занятиях.

Занятия планируются как в спортивных залах, так и на воздухе. В зале занятия проводятся преимущественно по физической подготовке.

При проведении занятий на заснеженном грунте подбираются упражнения, выполняемые в движении (например, эстафеты, игры и игровые упражнения). Если имеется площадка с хорошо укатанным снежным покровом, то проводятся двусторонние тренировки и товарищеские игры.

В занятиях по тактике на снегу в основном используются двусторонние

учебные игры, а также упражнения, обеспечивающие непрерывное движение футболистов: передачи мяча на бегу между двумя-тремя игроками; игры и игровые упражнения («трое или четверо против пятерых», «нападение против защиты», «борьба за мяч», «пятеро против пятерых», «шестеро против шестерых» и т. д.).

На начальном этапе не рекомендуется слишком рано начинать товарищеские игры и чрезмерно увлекаться их проведением.

К концу общеподготовительного этапа завершается всесторонняя подготовка футболистов к календарным состязаниям. Особое внимание уделяется полному восстановлению необходимых технических навыков и тактических действий, освоению принятых командой систем игры. Значительно увеличивается объем специальной физической подготовки.

Помимо упражнений в технике и тактике, которые выполняются в большом объеме, шире используют также упражнения на развитие быстроты. Часто выполняются упражнения, развивающие специальную выносливость. По мере роста мастерства упражнения для совершенствования техники и тактики даются сопряженно.

На этапе специальной подготовки осуществляется непосредственная подготовка к официальным соревнованиям. Специальная физическая подготовка, и в частности скоростно-силовая, занимает ведущее место в тренировках на этом этапе. Немало времени отводится адаптации двигательных навыков к усложненным и игровым условиям, возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

На фоне расширяющейся функциональной подготовки получает дальнейшее развитие спортивная форма футболистов.

По сравнению с общеподготовительным этапом тренировки уменьшается количество упражнений на развитие ловкости. Они даются преимущественно в виде различного рода прыжков, игр и игровых упражнений. Выполняются контрольные тесты, которыми как бы подводится итог учебно-тренировочной работы за подготовительный период.

В подготовительном периоде микроцикл, который проводится от одного выходного дня до другого, условно называется тренировочным. В соревновательном периоде микроцикл от одной календарной игры до другой называется условно соревновательным. Длительность и характер тренировочных и межигровых циклов различны. В подготовительном периоде 3—4 занятия в неделю вполне достаточны для подготовки футболистов-разрядников. Но, чтобы добиться высшего спортивного мастерства, необходимо тренироваться чаще и обязательно чередовать в неделю занятия с разными нагрузками и задачами.

Нельзя не учитывать, что упражнения для развития того или иного качества и совершенствования в технике имеют определенную частоту повторений, при которой они наиболее эффективны. Например, силу, быстроту и гибкость отдельных мышечных групп рациональнее развивать ежедневно, а выносливость — относительно реже.

Спортивный опыт и научные исследования [60] показывают, что для совершенствования в технике далеко не безразлично, что выполнялось в занятии накануне. Если это была тренировка, посвященная развитию выносливости или совершенствованию в технике при максимальных усилиях, то в последующий день работать над улучшением техники нецелесообразно. Совершенствование же в технике при небольших усилиях в течение нескольких дней подряд приводит к положительным сдвигам.

1.2.2. Соревновательный период

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в календарных состязаниях и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки ведутся в большом объеме. В соревновательном периоде создаются необходимые условия для достижения и сохранения спортивной формы, для наивысшей работоспособности в каждой календарной игре.

Формами тренировки являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и

индивидуальные занятия по технике и тактике, двусторонние и товарищеские игры, календарные игры. Систематически проводятся контрольные испытания.

Наибольшее место в соревновательном периоде отводится упражнениям по технике и тактике и специальной физической подготовке. Значительно возрастает работа по развитию у футболистов быстроты. Основное место здесь отводится повторному бегу.

Начиная с августа упражнения с предельной скоростью выполняются в меньшем объеме, так как к этому времени у футболистов накапливается усталость.

Во второй половине соревновательного периода удельный вес упражнений, рассчитанных на развитие быстроты, постепенно снижается, а достигнутая быстрота поддерживается и совершенствуется в играх, игровых упражнениях и состязаниях. То же относится к упражнениям на развитие выносливости и ловкости. Упражнения на развитие силы во второй половине соревновательного периода также отводится несколько меньше места.

Основными средствами тренировки в соревновательном периоде являются упражнения специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения, двусторонние, товарищеские и календарные состязания.

Важную роль в соревновательном периоде играет регуляция процесса восстановления. В начале периода и в конце его проводятся контрольные тесты. Данные этих испытаний позволяют судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки. Для этой же цели дважды в соревновательном периоде проводятся медицинские осмотры футболистов.

Занятия по технике и тактике на всех этапах преследуют цель повышения стабильности выполнения и вариативности технических и тактических приемов игры. При совершенствовании в технике владения мячом обращается внимание на скорость полета мяча и точность попадания в

цель, а также на безукоризненное выполнение остановок, ведения и отбора мяча, на разнообразие финтов, на дальность и точность вбрасывания мяча. При этом предпочтение отдается упражнениям, подготавливающим футболистов к выполнению технических приемов на большой скорости, в более трудных условиях и с сопротивлением (например, обводке соперника с последующим ударом по воротам, приему мяча с последующим ударом с ходу). Широко используются игровые упражнения и специально подобранные игры, приближающиеся к соревновательным условиям, например «четверо против двоих», «трое против одного», «волейбол головами» и т. д.

Кроме того, проводятся двусторонние матчи с акцентом на выполнение отдельными игроками заданных технических приемов, а также товарищеские соревнования.

Тренеры должны находить новые, совершенные средства и методы тренировки по технике игры. Нужно разучивать новые приемы и их сочетания.

В соревновательном периоде совершенствуются принятые командой тактические варианты ведения атаки, построение обороны и взаимодействия линий и звеньев при переходах команды от нападения к обороне и от обороны к нападению.

Для совершенствования в тактике используют всевозможные игровые упражнения и игры: «партия на партию», «борьба за мяч», «нападение против защиты» и т. п. Выполняют такие упражнения, которые способствуют выработке у футболистов точных и своевременных передач, навыков в «открывании» и «закрывании», отборе мяча, в непрерывном маневрировании, взаимопомощи, проявлении творчества и инициативы в игре. Разучивают новые тактические комбинации между игроками смежных линий и звеньев, а также различные способы выполнения начального, штрафного, свободного, углового ударов, удара от ворот и вбрасывания мяча из-за боковой линии. Наигрываются тактические системы игры в связи с

предстоящими календарными соревнованиями. Интенсивность нагрузок достигает наивысшего уровня.

1.2.3. Переходный период

В переходном периоде осуществляется переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с постепенным переходом на круглогодичную систему соревнований активные занятия физическими упражнениями не прекращаются. Это позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

На первом этапе переходного периода до начала отдыха выполняются главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двусторонние игры и товарищеские состязания. Длительность занятий, их интенсивность, а также трудность состязаний постепенно снижаются.

В переходном периоде игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера и врача. К концу периода рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки [26].

1.3. Техническая подготовка вратарей в футболе

Прежде чем рассмотреть технику вратаря, необходимо сказать о технических действиях полевого игрока, так как тренировка у игроков проходит вместе, и составляет 70% процентов тренировочного процесса [24].

По мнению С.В. Голомазова, технический прием «овладение мячом» является одним из главных в футболе. Ввиду того, что овладение мячом выполняется игроками гораздо чаще, чем другие действия с мячом, можно говорить о том, что данный технический прием составляет основу

технического мастерства в футболе. Футболисты могут овладеть мячом, получив его то партнера, отобрав или перехватив его у соперника. В каждом случае в технике овладения мячом наблюдаются специфические особенности [26].

Б.Г. Чирва утверждает, что футболисты высокой квалификации не только заблаговременно принимают решение о том, что будут делать с мячом после его овладения, но и умеют «подготовить себя» к его приему. В зависимости от задуманных действий, предполагаемого направления движения мяча, расположения соперников они могут встречать мяч в разных положениях относительно ворот соперника, на месте или в движении, но во всех случаях стремится расположиться так, чтобы было первым же касанием мяча без промедления продолжать действия [55; 56].

Многие авторы выделяют эргономические факторы, которые связаны с физическими и техническими возможностями футболистов, наносить удары по воротам точно и с определенной силой, а также со временем прослеживания вратарями движения мяча. Поэтому именно в этой зоне игроки обороняющейся команды наиболее активно выполняют действия, связанные с отбором и перехватом мяча у соперника. Нельзя сказать, что в футболе существует строго определенная техника выполнения перехватов мяча разными частями. Во многих случаях игроки перехватывают мячи непредсказуемыми способами в самых невероятных положениях: в прыжке, в падении, в неустойчивом опорном положении [6; 24; 32; 34].

Действия игроков при отборе мяча, по мнению А. Русанова, делятся: в положении лицом к лицу с соперником, при перемещении с соперником в одном направлении лицом вперед.

При отборе мяча, когда атакующий и обороняющийся игроки двигаются в одном направлении лицом вперед наблюдаются 2 вида ситуации:

1) футболисты перемещаются, соприкасаясь плечами. В этих случаях игрок, отбирающий мяч стремится оттолкнуть соперника плечом или за счет

наклона туловища вперед в сторону «отрезать» его от мяча;

2) игрок, отбирающий мяч, находится несколько позади соперника и не может настичь его, даже ускорив бег. В этих случаях часто используют подкаты [45].

Голы в футболе могут забиваться разными по исполнению ударами: с места и в движении, в прыжке и впадении, с разной скоростью и различными траекториями посылы мяча [34; 16; 51].

В.В. Суворов придерживается мнения, что специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы [17]:

- 1) особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар;
- 2) расстояние, с которого производится удар;
- 3) положение игрока, выполняющего удар, относительно ворот;
- 4) разное по степени сопротивление партнера.

Специфические особенности техники исполнения ударов по воротам связаны не только с моторными, но и с психомоторными действиями футболистов. Поэтому с точки зрения собственно движений игрока, наносящего удар, и движения мяча до момента удара можно выделить 2 категории ударов по воротам [20; 25]:

- 1) первым касанием мяча (после передач партнеров, отскоков мяча от игроков и на добивание);
- 2) после обработки мяча (после выполнения одного или более касаний мяча в ходе ведения, при приеме передачи партнеров, отборе и перехвате у соперника).

Удары ногой из штрафной площади, выполняемые с «игры» [20; 25]:

- 1) удары из положения под углом к воротам;
- 2) удары без замаха;
- 3) удары при добивании мяча в ворота.

Выполняя удары ногой из-за штрафной площади, по мнению А. Тарханова, игроки могут направлять мячи в ворота с различными траекториями: близкими к прямолинейной, навесными без вращения мяча,

дугообразными с вращением мяча. Технически все эти удары исполняются по-разному. Вероятность попадания мяча в створ ворот и вероятность забить гол после ударов из-за штрафной площади определяются многими факторами, в том числе и местом, откуда выполняются удары [36].

Несмотря на то, что удары по воротам непосредственно со штрафных ударов выполняются в комфортных условиях их эффективность невысока и сопоставима с эффективностью ударов, наносимых из штрафной площади «с игры». В.И. Козловский объясняет это можно следующим образом:

1. В большинстве случаев при выполнении ударов обороняющиеся игроки выстраивают стенку, закрывая определенную область ворот, что увеличивает требование к точности посылы мяча.

2. Расстояние, с которого наносятся удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, большое или очень большое [32].

С точки зрения техники удары по воротам непосредственно со штрафных ударов, как правило, выполняются двумя способами [37; 25; 38]:

1) максимально сильный удар с посылком мяча без вращения мимо «стенки» обороняющихся игроков в расчете на ошибку вратаря;

2) с вращением мяча (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращения) с посылком его по дугообразной траектории в область ворот, не защищенную вратарем в исходном положении, или в ту область, которую вратарь в исходном положении перекрывает.

Обычно при описании технических приемов удары и передачи не разделяют, считая, что в обоих случаях наносится удар по мячу ногой или головой.

Если рассматривать внешнюю форму движений игрока, выполняющего удар по воротам и передачу мяча, не всегда можно найти какие то различия. Однако наличие в этих случаях специфических особенностей исполнения движений предопределенно уже тем, что удары наносятся по воротам, которые всегда находятся на одном месте, а передачи отдаются перемещающимся партнерам.

Когда игрок выполняет передачу, ему необходимо послать мяч не только по направлению, но и со строго определенной скоростью, чтобы партнер встретился с мячом в нужном месте и в нужное время. С точки зрения техники исполнения передачи мяча не только отличаются от ударов по воротам, но и различаются между собой [2; 17].

С.В. Голомазов выделяет 3 вида передач, отличающихся по целям, с которыми они выполняются, и как, следствие, по техническому исполнению: конструирующие, преодолевающие и выводящие партнеров на завершающий удар [17-19].

Специфические особенности работы мышц проявляются в каждом конкретном случае, когда игрок передает мяч [37]:

- 1) на месте или перемещаясь на высокой скорости;
- 2) без помех или при противодействии партнера;
- 3) партнеру перемещающемуся или находящемуся в статическом положении;
- 4) партнеру, опекаемому или свободному.

Специфику техники выполнения перемещений с мячом, по мнению С.В. Ташуева, определяют следующие факторы [37]:

- 1) условия с точки зрения степени сопротивления соперника;
- 2) условия с точки зрения сосредоточения игроков на определенном участке поля в конкретном эпизоде игры;
- 3) способ исполнения ведения;
- 4) стадия выполнения перемещений;
- 5) необходимость выполнения обыгрыша соперника.

Обычно в методической литературе описываются технические приемы, которые выполняются в идеальных условиях и представляют собой некий эталон. И в тренировках часто упражнения строятся так, чтобы исполнение действий с мячом было похоже на то, которое показано на рисунке. Однако условия соревновательных игр вносят свои коррективы в технику взаимодействия с мячом и в действительности в большинстве случаев

приемы выполняются с определенными специфическими особенностями.

При обучении технике выполнения приемов шаговыми ударными движениями М.Д. Товаровский считает, что наиболее удобно осваивать приемы в следующей последовательности:

- 1) ведение мяча в различных вариантах, овладение мячом, а также обыгрыш соперника без последующих передач или ударов по воротам;
- 2) передачи из статистического положения, в ходе перемещения с мячом и бега баз мяча с постепенным увеличением расстояния посылы мяча;
- 3) удары по воротам, выполняемые в разных условиях, в том числе и после обыгрыша соперника [52].

Освоение ведения мяча шаговыми ударными движениями, по мнению С.В. Голомазова, предполагает, что игроки должны научиться:

- 1) вести мяч с разной скоростью, посылая мяч от себя с силой, соответствующей скорости бега;
- 2) при изменении направления перемещения посылать мяч точно и с необходимой силой в новом направлении;
- 3) начинать перемещения с мячом при разных вариантах овладения мячом [17].

Одним из методических приемов, помогающим освоить технику выполнения ударов шаговым ударным движением, может быть следующий: игрокам предлагается в одном упражнении выполнять удары поочередно «традиционным» способом и шаговым ударным движением, чтобы они могли прочувствовать движения, характерные именно для техники взаимодействия с мячом шаговыми ударными движениями, и ощутить разницу в работе ног при выполнении ударов тем и другим способом [40; 59].

Умение обыграть соперника, выполняя действия с мячом – одна из отличительных черт многих высококлассных игроков. В.И. Сотников утверждает, что для проведения успешного обыгрыша атакующему игроку важно соблюдать 3 условия:

1. И при движении прямо навстречу обороняющемуся игроку, и при

изменении направления перемещения атакующий игрок должен выполнять ведение мяча все время шаговыми ударными движениями одной и той же ногой, стараясь сохранять ритм бега.

2. После посылы мяча коротким движением стопы вперед в сторону на расстояние не далее одного шага следующее непосредственно затем касание мяча должно выполняться несколько убыстренно.

3. Необходимо точно рассчитать то расстояние, на которое должен находиться мяч от соперника в момент, когда изменяется направление посылы мяча в сторону [48].

Чтобы обыграть соперника, находящегося в статическом положении или перемещающемуся навстречу, атакующий игрок, выполняя ведение мяча одной и той же ногой шаговыми ударными движениями, движется сначала прямо на обороняющегося, а затем неожиданно коротким движением стопы изменяет направление движения шага вперед в сторону и продолжает ведение мяча шаговыми ударными движениями, обходит соперника и оказывается у него за спиной [43].

Основной проблемой в исполнении ударов с максимальной силой, по мнению И.А. Клесова, является достижение необходимой точности посылы мяча. Исходя из законов переноса тренированности в точности главное положение, которое необходимо соблюдать при постановке сильных ударов по воротам, – выполнение ударов обязательно с максимальной силой и одновременно точно. Предлагаемая методика постановки сильных точных ударов по воротам может быть использована для постановки разных вариантов выполнения ударов: после передачи партнера, в ходе ведения мяча, по неподвижному мячу, по мячу, находящемуся на разной высоте над поверхностью поля [27].

При постановке сильного точного прямого Б.Г. Чирва рекомендует соблюдать 2 правила [55; 59]:

1) начинать отрабатывать удары с такого расстояния, с которого практически после всех ударов мячи попадают в створ ворот. В этом случае

на игрока не будет давить психологический фактор – боязнь промахнуться, который, как правило, заставляет невольно снижать силу ударов;

2) постепенно увеличивать расстояние ударов, но каждый раз делать это только после того, как игрок добьется стабильной точности попадания в створ ворот с предыдущей дистанции.

С.В. Голомазов утверждает, чтобы научиться посылать мяч по крутой дуге, то есть научиться сочетать сильный удар по мячу и сильное вращение мяча игроки должны обладать не только достаточно мощным ударом, но и пластичной техникой. Чтобы добиться стабильной точности в исполнении крученых ударов, игрокам следует использовать тот же подход, что и при постановке сильного прямого удара: научившись посылать мяч по крутой дуге, выполнять большое количество крученых ударов, ни в коем случае не снижая силы нанесения ударов и степени вращения мяча [19].

По мнению А.И. Ковтученко, крученые удары могут выполняться[28]:

1. С боковым вращением мяча (с сочетанием бокового и верхнего вращений) внутренне или внешней частью подъема стопы.
2. С верхним вращением мяча.

Существует мнение, что чем большим количеством финтов владеет футболист, тем лучше. Кажется, что у игрока, который постоянно использует один и тот же финт, хорошо известный соперникам, шансов на успех мало. На самом деле это мнение ошибочное. Финты высококлассных игроков всем известны, но все равно на них попадают даже лучшие защитники.

Обороняющийся игрок должен отработать свои действия именно против конкретного финта, а для этого ему нужно иметь партнера, который смог бы в точности исполнять такой финт в тренировках, и достаточно много времени [35; 54].

Поэтому футболистам не стоит стремиться овладеть хорошо несколькими обманными движениями. Лучше выбрать наиболее удобный для себя (с точки зрения антропометрических, технических и физических возможностей) финт и отрабатывать его постоянно длительное время.

П.В. Осташев считает, что успешность выполнения финта зависит от нескольких факторов [39]:

- 1) от неожиданности использования;
- 2) от его естественности;
- 3) и самое главное, от точности и стабильности его исполнения.

При освоении техники выполнения технических приемов игрокам следует постепенно менять партнеров-помощников более низкого класса на более высокого класса, менять условия выполнения ударов, постепенно увеличивать сложность их выполнения. В учебно-тренировочном процессе футболистов широко использовать весь арсенал средств и методов подготовки футболистов, придерживаясь основного принципа от простого к сложному.

1.4. Тактическая подготовка вратарей в футболе

Вратарь должен хорошо знать правила игры, тактику команды и отдельных игроков (особенно защитников и нападающих, с которыми ему приходится контактировать чаще всего). Перед матчем он должен усвоить общий тактический план игры (прежде всего акценты в организации атак и контратак своей команды), знать (или быстро в процессе игры выявить) бомбардиров в составе команды-соперника, их манеру действий на поле, излюбленные дистанции для ударов, а также силу, точность и способы нанесения ударов [19].

Важнейшей обязанностью стража ворот является своевременный выбор позиции для отражения ударов, выход из ворот, перехват мяча или в ходе единоборств. Основная позиция вратаря – на 20-30 см впереди линии ворот. Она позволяет постоянно держать в поле зрения главный ориентир – боковые стойки ворот. Конечно, такая позиция нередко меняется в зависимости от того, с каких дистанций и под какими углами соперники обстреливают ворота. Занимая основную позицию, стражу ворот приходится защищать

площадь, равную почти 18 м². При выходе вратаря из ворот навстречу бьющему площадь обстрела резко уменьшается. Но при этом сокращается и время для его ответной реакции на удар. Вратарь теряет ориентировку, так как не видит боковые стойки. В большинстве случаев вратарю следует ловить мяч, ибо, только овладев им, он может и распорядиться мячом. Но при отражении сильного удара с близкой дистанции или тогда, когда приему мяча мешает соперник и ловить мяч становится рискованно, надо отбивать или отводить мяч в сторону, чтобы лишить соперника возможности нанести повторный удар, особенно в тех случаях, когда вратарю приходится отражать мяч, направляемый в угол ворот, в броске, с падением. Если у него возникло сомнение – летит ли мяч в ворота или мимо них, он обязан броском (прыжком) подстраховать себя, а видя, что мяч идет в ворота, попытаться овладеть им, либо отбить его в сторону или даже на угловой.

При ловле мяча вратарь обязан иметь вторую преграду, чтобы в случае, если окажутся "пробитыми" руки, мяч встретил бы ноги либо туловище. Досадно бывает наблюдать, когда при сильном ударе мяч влетает в сетку только потому, что руки вратаря не в состоянии удержать его. Такой гол может расстроить не только вратаря, но и всю команду. Если вратарю не удалось в броске овладеть мячом и тот отскакивает от него, он должен быстро вскочить с земли и попытаться вновь овладеть мячом или молниеносно занять исходную позицию для отражения повторного удара. Возникают (и не столь уж редко) моменты, когда вратарю приходится оставаться один на один с атакующим соперником. В этих случаях остаться в воротах – значит позволить сопернику беспрепятственно пробить по воротам и поразить их. Ну а если выходить из ворот на бьющего? Когда? Пока прорвавшийся к воротам полностью контролирует мяч и находится на средней дистанции от вратаря, выходить из ворот не рекомендуется (атакующему не составит большого труда перебросить мяч через вратаря). Правда, выход из ворот (на 2-3 м) возможен и в случае попытки перебросить мяч в ворота верхом (траектория полета мяча будет достаточно высокой, а

удар – несильным): вратарь может иметь возможность отступить и овладеть мячом. Не следует покидать ворота и в ситуации, когда партнер вратаря преследует прорвавшегося и ежесекундно готов вступить с ним в борьбу за мяч. В этом случае голкипер, заставляя атакующего усилить контроль за мячом, лишает того возможности осмотреться и оценить игровую ситуацию. И уж если удар все-таки будет нанесен, то это будет удар вслепую, без должной точности. Стремительный выход вратарь должен совершить тогда, когда соперник движется с мячом на большой скорости, тщательно контролируя мяч: сосредоточившись на контроле мяча, он может прозевать выход вратаря, а если и заметит его, то на большой скорости вряд ли сумеет перебросить мяч через голкипера. Внезапно появившись перед соперником, вратарь должен в зависимости от конкретной обстановки принять одно из нескольких возможных решений: завязать борьбу за мяч в роли полевого игрока, помешать сопернику обвести себя и нанести удар, выиграть время для возвращения в оборону партнеров; если помешать сопернику нанести удар нельзя, то следует броситься ему в ноги и попытаться овладеть мячом или выбить его. Бросок в ноги должен быть таким, чтобы перекрыть как можно большую площадь, а под удар выставить руки. Возможно, что в такой острой ситуации решительность и смелость голкипера окажутся решающими факторами успеха в единоборстве.

Верная исходная позиция, знание тактики игры, развитое чувство предвидения, наконец, интуиция обязывают голкипера быть одним из главных (если не главным) организаторов обороны на подступах к воротам и в непосредственной близости от ворот. Предвидя ход развития атаки соперников и оценивая позицию каждого партнера, вратарь своими указаниями вносит коррективы в их позиции, помогая избегать ошибочных действий. Подсказ голкипера должен простираться на весь фронт обороны. За руководство обороной ворот именно вратарь несет полную персональную ответственность. Еще один закон обороны: сигнал заднего игрока – закон для переднего. Руководство, указания, подсказ должны быть конкретны, ясны и

понятны только партнеру, которому они адресованы. "Я!" – сигнал для всех о том, что на мяч играет вратарь. При этом сигнале партнеры уступают выходящему на мяч голкиперу дорогу к мячу и страхуют его от возможной ошибки. Подчас своевременный подсказ спасает команду от гола. "Молчаливый" вратарь резко ослабляет силу обороняющихся, непроизвольно вселяет в партнеров неуверенность. Организаторские способности стража ворот в полной мере проявляются и при розыгрыше стандартных положений. При угловых ударах вратарь обязан поставить одного из партнеров у ближней к мячу стойки ворот (чтобы при необходимости тот мог отразить мяч, направленный в ближний угол ворот, куда сам голкипер не всегда может успеть), после чего занять позицию у дальней стойки, позволяющую контролировать опасную зону (место предполагаемого опускания мяча). Часто вратари ставят партнеров у обеих стоек, а сами занимают место в центре ворот. До удара голкиперу не следует покидать исходную позицию. Нередко неопытные стражи ворот раньше времени срываются с места вперед, а мяч опускается за ними в дальний угол ворот. Навстречу мячу всегда можно успеть. А пятясь назад, можно и опоздать. Большую опасность для защищающихся таят в себе штрафные и свободные удары в зоне 17-22 м от ворот. Чтобы укрепить оборону ворот в этих случаях, вратарь ставит "стенку", которая защищает часть ворот, а другую их часть обороняет лично от прямого удара. Такого же метода обороны требует и свободный удар. Как же строят "стенку"? Если удар будут наносить справа или слева, то голкипер, быстро встав у ближней стойки ворот, мысленно проводит от себя к мячу прямую линию и в 9 м от мяча ставит на ней одного из партнеров, остальных пристраивает к этому партнеру с внутренней стороны поля. Сам же вратарь занимает позицию в воротах между внешней стойкой и ближним к нему партнером, стоящим с внутренней стороны так, чтобы непременно видеть мяч и бьющего. Реагировать на ложные маневры партнеров бьющего вратарь не должен. Неверно, если вратарь, поставив стенку, займет позицию в центре ворот. При свободном ударе после короткой передачи мяча бьющему ворота

могут быть полностью открыты, что обязывает голкипера быстро переместиться к центру ворот для защиты всей их площади. Если свободный удар назначен прямо против ворот, задача "стенки"--защищать один из их углов. Вероятно, в этом случае в "стенке" не должно быть более четырех игроков (остальные нужны, чтобы закрыть опасные зоны и отдельных соперников). Однако когда свободный удар назначается внутри штрафной площади, число составляющих "стенку" может быть увеличено [34-35;].

Подводя итоги нашей работы, хотелось, бы сказать проблема игра ногами решается сейчас таким образом, многие тренеры в своей практике вратаря тренируют вместе с полевыми игроками, с первых дней тренировки вратарь изучает технику полевого вратаря и в любой момент может заменить любого игрока на поле, своего рода универсал, зарубежные тренеры используют специальные упражнения для голкипера. В целом школа Российского футбола позволяет готовить вратаря по новым технологиям, разрабатываются системы подготовки, тренеры перенимают опыт, как у зарубежных, так и у своих отечественных коллег.

Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

1 этап. Состоял из анализа и обобщения 60 источников по теории и методике физической культуре, подготовке спортсменов, в том числе и в футболе. Были рассмотрены следующие вопросы: методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации, перспективное планирование и периодизация тренировочного процесса в годовом цикле футболистов (подготовительный, соревновательный и переходный), а так же особенности физической, технической и тактической подготовки вратарей в футболе.

2 этап. В данной работе одним из основных является метод педагогических наблюдений. С помощью наблюдений и записи всех игровых действий футболиста в матче и последующей обработки результатов, позволяет выявить основные, типичные действия вратаря в игровой и соревновательной деятельности, разработать модель игры вратаря, получить интегральную оценку уровня подготовленности, определить технико-тактическое мастерство, работоспособность, устойчивость к различным сбивающим факторам.

Протокол наблюдения за технико-тактическими действиями вратарей включает в себя следующие компоненты:

1. Игра на линии ворот:
 - а) ловля мяча без прыжка, в прыжке, в падении;
 - б) отбивание мяча без прыжка, в прыжке, в падении;
 - в) перевод мяча на угловой в прыжке, в падении.
2. Игра на выходах:
 - а) ловля мяча без прыжка, в прыжке, в падении;
 - б) отбивание мяча без прыжка, в прыжке, в падении;
 - в) перевод мяча на угловой в прыжке, в падении.

3. Организация атаки:

- а) розыгрыш удара от ворот;
- б) удар ногой от ворот;
- в) удар ногой с руки;
- г) вбрасывание рукой.

С помощью данных, внесённых в протоколы (см. таблицы №№1-6), мы можем выявить объем технико-тактических действий вратаря и процентное отношение игры на линии ворот, на выходах и игры при организации атаки к общему количеству технико-тактических действий вратаря.

3 этап. На основе различного рода педагогических наблюдений нами были разработаны два контрольных упражнения для определения технической подготовленности вратаря. На наш взгляд, в контрольное упражнение должны быть включены как действия вратаря на линии ворот, так и его действия на выходах и при организации атаки. К сожалению, приходится констатировать, что разработать контрольные упражнения чисто для игры на линии ворот или на выходах при нашем техническом обеспечении невозможно, так как для проведения эксперимента можно использовать всего лишь футболиста, производящего удары по воротам, но он не футбольная «пушка» и надёжность теста будет невысокой из-за возможности ошибки футболиста, а значит будет нарушено одно из условий, которому должно отвечать контрольное упражнение – стандартность. Поэтому мы предлагаем следующие два контрольных упражнения:

1. Игрок на линии штрафной бьет мяч в руки вратарю, стоящему на линии ворот, тот ловит его и делая четыре шага выбивает мяч в обозначенное место, затем возвращается на место, вновь ловит мяч и вновь выбивает мяч с руки в другое обозначенное место, а затем и в третье.

2. То же, только вратарь играет на выходе, ловля мяча в районе одиннадцатиметровой отметки и рукой вводит мяч в первое обозначенное место, затем возвращается на линию ворот и уже играет на выходе, ловя мяч, пущенный с противоположного фланга и вводит его во второе обозначенное

место, а затем вновь возвращается и вновь играет на выходе, ловя мяч уже с того фланга, откуда он посылается в первый раз и вводит его в третье обозначенное место.

Естественно, что расстояние, на которое будет вводиться мяч определено на основе предварительного наблюдения (см. таблицы №7) было выявлено, что наиболее приемлемыми являются следующие величины для группы 15 – 16 лет. Ввод мяча рукой, первая точка – 25 м; вторая точка -30 м; третья точка -35 м. Ввод мяча ударом ногой с рук первая точка -35 м; вторая точка – 40 м; третья точка – 45 м.

Для оценки уровня подготовленности использовалось контрольное тестирование – мяч рукой необходимо было ввести в игру довольно точно: мяч в зоне с радиусом равным 1 м от центральной стойки – это оценка «отлично»; 2 м – «хорошо», 3 м – «удовлетворительно», и более 3-х м – «неудовлетворительно». Второй вариант – ввод мяча ударом ногой с руки эти границы несколько больше: 1,5 м – «отлично», 3 м – «хорошо», 4,5 м – «удовлетворительно», и более 4,5 м – «неудовлетворительно».

Каждому спортсмену дается две зачетные попытки для ввода мяча в игру и в протокол заносится лучшая из них по выполненному результату. Учитывается лишь точность попадания при условии, что вратарь выполнял упражнения в быстром темпе. Экспериментируемый выполняет упражнение не с предельной скоростью (чтобы не мешать основному действию и опять-таки время в этом упражнении явилось не объективным показателем, так как многое здесь зависит не от экспериментируемого, а от футболиста, выполняющего подачу или удар), но и не «спустя рукава». Кроме того – это упражнение может позволить субъективно оценить «внешнее исполнение» (техника ловли, ввода), что при определенных условиях будет являться довольно важным показателем.

Контрольное тестирование проводится два раза. На этапе констатирующего эксперимента и по итогам преобразующего эксперимента.

4 этап. Проведение экспериментальной работы. Экспериментальная

группа 10 человек, возраст которых 15-16 лет. Это учащиеся МБОУ Абанской средней общеобразовательной школы №4, которые занимаются в спортивной секции по футболу. Контролировал реализацию эксперимента учитель физической культуры Равиль Романович Харисов.

Экспериментальная программа описана в параграфе 3.3.

2.2. Методы исследования

1. Изучение и анализ научной и научно-методической литературы;
2. Педагогические наблюдения за тренировочным и соревновательным процессом юных вратарей;
3. Педагогическое тестирование физической подготовленности;
4. Регистрация показателей соревновательной деятельности;
5. Методы математической статистики;
6. Педагогический эксперимент.

Изучение и анализ научной и научно-методической литературы.

Анализ литературы позволил выявить современное состояние проблемы физической подготовки в футболе, включая юношеский футбол. Библиографический метод применен нами для исследования следующих вопросов: Методические основы планирования учебно-тренировочного процесса футболистов высокой квалификации; Перспективное планирование и периодизация тренировочного процесса в годовом цикле футболистов; Физическая подготовка вратарей в футболе; Техническая подготовка вратарей в футболе; Тактическая подготовка вратарей в футболе.

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения содержания учебно-тренировочного процесса и особенности организации подготовки вратарей. В процессе наблюдений систематизировались средства и методы тренировки, регистрировались педагогические параметры выполняемых упражнений.

Педагогическое тестирование. При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.

2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.

3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех учащихся, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.

4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день – скоростные и скоростно-силовые качества, во второй – сила и выносливость, в последующие – координация, ловкость и другие физические качества.

5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.

6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены.

7. Осуществлять проверку подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития занимающихся, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Регистрация показателей соревновательной деятельности. Оценивалось количество и качество выполнения основных технических приемов в следующих ситуациях игры вратарей:

- игра в воротах (ловля мяча, отбивание мяча, перевод мяча на угловой);

- игра на выходах (ловля мяча, отбивание мяча, перевод на угловой);
- организация атак: ударом от ворот ногой, ударом с рук, вбрасывание мяча.

По отношению точно выполненных действий к их суммарному количеству определялась надежность ТТД.

Методы математической статистики. Обработка цифрового материала осуществлялась при помощи традиционных методов математической статистики, принятых и получивших широкое распространение в исследованиях по спортивной педагогике. Вычислялись: средняя арифметическая, стандартное отклонение, достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что современный вратарь должен быть физически подготовлен, ему присущи физические качества – ловкость, быстрота действий, хорошая реакция, общая выносливость, сила прыжка (прыгучесть). Хорошая физическая подготовка обеспечивает возможность долгой работы без переутомления.

В технике игры вратаря можно выделить следующие приемы: ловля мячей катящихся, низко летящих, полуввысоких и высоко летящих, ловля мячей в падении и броске, отбивание летящих мячей, вбрасывание и выбивание мячей, выходы 1 на 1, вводить мяч рукой, ногой, от ворот.

Тактика игры у вратарей состоит из позиционной игры при ударах по воротам из различных положений, позиционной игры при стандартных положениях, управления защитой, хорошей игры на выходах.

2. Установлено, что недостаточно хорошо развиты приемы ввода мяча: ввод мяча ударом ногой с руки на самую дальнюю предлагаемую дистанцию имеет самую низкую оценку (2,8 баллов). В двух точках – 40 и 35 м результаты выше тройки – 3,2 и 3,4 балла; ввод мяча вбрасыванием рукой – результаты несколько лучше (3,6 и 4,1) и это естественно, так как вбрасывание мяча рукой является самым точным приемом ввода мяча в игру. Тем не менее, в самых дальних точка, оценка несколько низкая – 2,9 балла.

3. Доказано, что внедрение в учебно-тренировочный процесс вратарей комплекса специализированных упражнений круговым методом повысило уровень технической подготовленности вратарей, а так же способствовало повышению соревновательной надежности этих спортсменов.

Качество и точность ввода мяча ударом ногой с руки и ввод мяча рукой повысилось, особенно в упражнении ввода мяча на средние точки (различия достоверны). В процентах соревновательная надежность в игре в воротах увеличилась с 67 до 78, игре на выходах – с 54 до 62 и при организации атаки с 65 до 80.

Внедрение в тренировочный процесс вратарей в футболе комплексов специализированных упражнений методом круговой тренировки является эффективным, то есть мы подтвердили справедливость выдвинутой гипотезы.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Исходя из выводов данной работы, считаем необходимым дать следующие рекомендации, которые помогли бы в решении задач при подготовке вратарей:

1. Необходимо применять индивидуальный круговой метод тренировки вратаря. В процессе тренировочной деятельности вратарю необходимо выполнять до 50 вводов в игру вбрасыванием рукой и ударом ногой с руки.

2. Для повышения точности вводов мяча в игру необходимо на тренировках моделировать игровую деятельность с началом организации атаки только вратарем по круговому методу.

3. Тренерам необходимо больше уделять внимания развитию у вратарей вбрасывания мяча рукой и удару ногой с руки. С этой целью мы рекомендуем использовать упражнения, разработанные в данной работе с различной их модификацией:

- замена стоек на игроков,
- варьирование расстояний,
- варьирование расположения игроков, которым должен вводиться мяч.

4. Вратарям необходимо работать над укреплением мышц руки для более дальнего ввода мяча рукой.

5. Постоянно работать над совершенствованием техники вбрасывания мяча рукой и удара ногой с руки.

6. Комплексно работать над совершенствованием технико-тактических действий вратаря на линии ворот, на выходах и при организации атаки, круговым методом организации тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипова Л.В. Образ жизни профессиональных футболистов: соответствие рекомендациям тибетской медицины «жуд-ши» / Л.В. Антипова // Теория и практика физической культуры. – 2003. – №3. – С.34-36.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Подготовка футболистов высоких разрядов. Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М., 1980. – 220 с.
3. Ашмарин Б.М. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 228 с.
4. Базилевич О. П. Оптимизация подготовки футболистов на основе моделирования тренировочного процесса. // Футбол (ежегодник). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – С. 39.
5. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 11-18лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С.41.
6. Бондаревский Е.Я. Методология построения должных норм физической подготовленности: Метод. реком. / ВНИИФК. М., 2003. – 34 с.
7. Булкин В.А. Методология и технология предсоревновательной подготовки // Построение и содержание тренировочного процесса высоко квалифицированных спортсменов на этапах годичной подготовки. – М., 1988.-с. 32-40.
8. Варюшин В.В. Изменение физической работоспособности у футболистов разных амплуа при коротких межигровых интервалах / В.В. Варюшин // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №5 - 6. – С.6 - 7.
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
10. Верхошанский Ю.В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 2005. – 176 с.
11. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 232 с.
12. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С.8-13
13. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
14. Голомазов С. Анализ выполнения пенальти / С. Голомазов //Теория и

- практика физической культуры. – 1999. – № 4. – С. 2 – 8.
15. Голомазов С. Меткость, точность и техника действий с мячом и принципиальные подходы к тренировке точности быстрых движений футболистов / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №1. – С.33-35.
 16. Голомазов С. Система тестирования техники владения мячом в футболе / С.С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 7 – 12.
 17. Голомазов С. Составляющие техники обращения с мячом и задачи при становлении технического мастерства / С. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №1. – С.19-20.
 18. Голомазов С.В. Субъективная вероятность точности бросков и ее соотношение с объективными данными / С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 4. – С. 13 – 15.
 19. Голомазов С.В., Сквородникова Н.В. Сенситивные периоды развития быстроты и целевой точности (в сочетании) у школьников и юных баскетболистов / С.В. Голомазов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №12. – С.51.
 20. Голомазов С.В., Чирова Б.Г. Тренировка вратаря. – М.: РГАФК, 1996. – 203с.
 21. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
 22. Захаров Б.И., Карасев А.В. Методические основы развития физических качеств / Б.И. Захаров, А.В. Карасев. – М.: Просвещение, 1994. – 368 с.
 23. Зациорский В.М. Точность двигательных действий / М. Зациорский. – М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 250 с.
 24. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М.: Просвещение, 1970. – 200 с.
 25. Ивойлов А.В. Точность движений в спортивных играх / А.В. Ивойлов. – Волгоград, 1966. – 133 с.
 26. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Под ред. Проф.Н.М. Люкшина. – М.: Советский спорт, – 2003. – 416 с.
 27. Клесов И.А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / И.А. Клесов // Теория и практика физической культуры. – 1993. – №2. – С.19 - 20.
 28. Ковтученко А.И. Некоторые статистические закономерности в футболе / А.И. Ковтученко // Теория и практика физической культуры. – 1975. – №1. – С.20-22.
 29. Козловский В.И. Подготовка футболистов / В.И. Козловский. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 173 с.
 30. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. – Омск, – 2004. – 83 с.

31. Ланда Б.Х. Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся. / Б.Х. Ланда // Спорт в школе. – 2007. – № 18 (420). – С.41-48; – № 20 (422). – С.43-48; – № 22 (424). – С.34-48
32. Левин В. Субъективное прогнозирование как фактор, определяющий объем и эффективность действий футболистов с мячом в соревновательных играх / В. Левин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 14 – 17.
33. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 21 – 25.
34. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. -1991.-№12.-с. 11-20.
35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений.3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство "Лань", 2003. – 160 с.
36. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. – М.: АСТ: Астрель, 2008. – XVIII – 235 с.
37. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Изд-во Астрель»: ООО «Изд-во АСТ»», 2002. – 864 с.
38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. / Н.Г. Озолин – М.: Физкультура и спорт, – 2004. – 280 с.
39. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 305 с.
40. Панютин И.М. Новое в тренировке юных футболистов / И.М. Панютин // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №8. – С. 40 - 41.
41. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
42. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
43. Полишкис М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры / М.С. Полишкис // Теория и практика физической культуры. – 1996. – №8. – С.26 - 29.
44. Портных Ю.И. Спортивные игры / Ю.И. Портных. - М.: Физкультура и спорт, 1975–335 с.
45. Русанов А. Анализ игры «в одно касание» / А. Русанов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 2 – 9.
46. Сарсания С.К. Физическая подготовка в спортивных играх / С.К. Сарсания. – М., РГАФК, 1991. – 84 с.
47. Симаков В.И. Футбол: голы из стандартных положений / В.И. Симаков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 112 с.
48. Сотников В.И. К вопросу объективной статокINETической помехоустойчивости юных футболистов 8-10 лет / В.И. Сотников //

- Теория и практика физической культуры. – 1991. – №4. – С.49 -51.
49. Тарханов А. Формирование стиля игры команды / А. Тарханов //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 1. – С. 22 – 26.
 50. Ташуев С. Опыт работы над техникой выполнения приемов шаговыми ударными движениями с футболистами высокой квалификации / С. Ташуев //Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 6 – 8.
 51. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
 52. Товаровский М.Д. Обманные движения в футболе / М.Д. Товаровский //Теория и практика физической культуры. – 1950. – № 9. – С. 67 – 68.
 53. Хачатурян С.Т. Индивидуально-тактическая подготовка вратарей на основе активизации движений футболистов: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2000. – 23 с.
 54. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр академия, 2002. – 480 с.
 55. Чирва Б. Выбор позиций полевыми игроками при выполнении угловых ударов / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 2 – 6.
 56. Чирва Б. Учет игровых режимов работы футболистов при построении тренировочных занятий / Б. Чирва //Теория и практика физической культуры. – 2000. – №1. – С.27-30.
 57. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С.28 - 29.
 58. Чирва Б.Г. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» / Б.Г. Чирва. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 112с.
 59. Чирва Б.Г.Вероятность гола в зависимости от места и варианта начала атаки / Б.Г. Чирва // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №4. – С.2-5.
 60. Шестков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф дис... канд. пед. наук. – М., 1992. – 44с.