

5. Шапкина, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии/под ред. С. П. Евсеева. Текст: непосредственный// Москва: Советский спорт, 2003. 152 с.

УДК 372.879.6

Мягкоступова Т.В., Золотарёв С.Л.

Myagkostupova T.V., Solotaryov S.L.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University, Yekaterinburg, Russia,
myagkota@mail.ru*

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЯ В ФУТБОЛЕ

Аннотация. Обоснована важность подготовки вратаря в футболе как одного из ключевых игроков в команде. Рассмотрены методические особенности физической и технико-тактической подготовки игрока данного амплуа.

Ключевые слова: вратарь в футболе — ключевое амплуа в команде, методические особенности физической и технико-тактической подготовки.

METHODOLOGY FOR PREPARING A GOALKEEPER IN FOOTBALL

Abstract. The importance of training a goalkeeper in football as one of the key players in a team is substantiated. The methodological features of the physical and technical-tactical training of a player of a given role are considered.

Keywords: goalkeeper in football is a key role in a team, methodological features of physical and technical-tactical training.

Футбол является командной игрой, в которой принимают участие несколько игроков, выполняющих различные роли на поле. Соответственно, подготовка каждого из них требует учета различных факторов, а именно индивидуальных целей в игре для каждого игрока. В тренировке должны быть максимально учтены и использованы индивидуальные возможности каждого игрока, необходимо обеспечивать формирование качеств, присущих его амплуа при учете возможностей взаимозаменяемости игроков.

В данной работе мы рассмотрели такого игрока, как вратарь, который является основным и неотъемлемым участником команды. Большая значимость и вклад вратаря в игру команды предъявляют повышенные требования к методике его подготовки. В футболе накоплен определенный эмпирический опыт подготовки вратарей на различных этапах становления спортивного мастерства, который к настоящему времени изучен недостаточно. Ряд методических положений обоснован не в полной мере.

Актуальность исследования обусловлена тем, что вратарь является стержневой основой футбольной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды в целом.

Объектом нашей работы выступил учебно-тренировочный процесс футболистов.

Предметом – особенности методики подготовки вратаря в футболе.

Цель данной работы заключалась в изучении различных приемов и методов подготовки вратаря для игры в футбол.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа научной и учебно-методической литературы раскрыть специфику футбола как вида спорта.

3. Проанализировать функции основных игроков, особенно специфику игры вратаря.

4. Разработать методические рекомендации для подготовки и совершенствования технико-тактического мастерства вратаря.

В процессе соревнования футболисту необходимо быстро и правильно оценивать обстановку, которая постоянно меняется, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на её развитие.

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока, потому что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площадки.

Техника вратаря состоит из нескольких действий с мячом: ловля, отбивание, броски и переводы мяча. Исходя из расположения партнеров команды, расположения соперников, а также исходя из траектории полета мяча, его скорости применяются различные приемы и способы.

Довольно много технических приемов, которые используются различными способами, разрешенными согласно правилам. Только вратарь, который овладел всеми техническими приемами игры, может добиться легкости и чистоты в исполнении каждого из них. Нельзя противопоставлять различные технические приемы друг другу, отдавать предпочтение каким-то одним из них. Они не только взаимосвязаны, но и влияют на совершенствование любого из них.

Подготовка вратаря к игре должна быть более чем ответственной. Каждый вратарь с самого начала должен владеть общими основами техники игры, а в последующем уже для развития его эффективности изучать какие-то особенности. Игра вратаря является многообразной и сложной, отсюда и высокие требования к его подготовке, как технической, так и практической, а также высокие требования к устойчивости его психики.

Тактика является основным содержанием деятельности игроков и важнейшим фактором, который при равных показателях подготовленности соперников, обеспечивает выигрывш одной из команд.

Современный футбол требует от вратаря не только защиты ворот, но и активных действий в рамках штрафной площадки. Расположение вратаря позволяет следить за всей обстановкой на поле, так как ему, как никому другому, лучше видна вся ситуация, всё, что происходит на поле. Это значит, что вратарь может как-то подсказать своей команде. Следовательно, от действий вратаря во многом зависит положительный результат игры. Исходя из этого, в тактике вратаря можно различать 3 вида его действий.

- Действия в обороне. Отсюда главная задача вратаря по защите своих ворот от нападения противников. В свою очередь действия в обороне подразделяются на действия:

а) в воротах, где вратарь все свои силы направляет на защиту непосредственно ворот от ударов соперника, выбирая свою позицию в ворота, силу удара, т.е. скорость полета мяча, качество грунта и поверхность мяча;

б) на выходах, не всегда вратарь защищает непосредственно ворота, бывают и случаи, когда он вынужден покинуть ворота и все свои действия выполнять в пределах штрафной площадки. В таких случаях вратарь перехватывает передачи, которые направлены в его сторону, либо вступает в соперничество с противником, чтобы завладеть мячом;

- Действия в организации атаки. Важной задачей вратаря здесь является организация начального этапа атакующих действий своей команды, после того как она овладел мячом в ходе игрового эпизода или получила право на удар от ворот. Действия в организации атаки также могут быть несколько видов:

а) организация атаки при ударе от ворот, при которой выполняется передача мяча одному из партнеров, который оказался на поле. При этом надо помнить, чтобы передача мяча была наиболее целесообразной, нужно выбрать наименьшую дистанцию до партнера, потому что чем короче передача, тем меньше процент потери мяча;

б) организация ответной атаки целесообразна тогда, когда вратарь завладел мячом во время игрового эпизода. В этот момент вратарь передает мяч одному из партнеров его команды рукой или ногой. При выборе передачи нужно учитывать, что, передавая мяч рукой, направление будет более точным, нежели чем удар ногой;

– Руководство действиями партнеров. Как уже отмечалось выше, что вратарю видна вся обстановка на поле, и исходя из этого, он обязан кратко и внятно давать указания своей команде о направлении развития атаки соперника, о перестроения, не теряя контроля за мячом. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, её стабильность и надежность.

Помимо действий вратаря, следует уделить внимание на построение обучения и тренировки голкиперов команд, при которых следует использовать разные методы, учитывая при этом особенности каждого вратаря и имеющиеся у него возможности. В учебно–тренировочных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдаётся предпочтение.

Готовясь к соревнованиям, вратарь обязан анализировать прошедшую игру. Это помогает ему исправлять допущенные ошибки и совершенствовать тактические приемы игры.

Современный футбол, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовленности вратарей. Эффективная реализация последней невозможна без должного уровня физической подготовленности спортсменов. Вратарь должен быть достаточно сильным, ловким, прыгучим, выносливым и обладать отличной реакцией [1].

В процессе тренировок вратарей решаются четыре основные задачи:

- 1) Развитие морально–волевых качеств.
- 2) Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- 3) Освоение рациональной техники игры.
- 4) Освоение и совершенствование тактических навыков игры.

Все эти задачи находятся в тесной взаимосвязи. Во время тренировки в воротах вратарь одновременно совершенствуется:

1. в ловле мяча, в отбивании его, в бросках за ним (техническая подготовка);
2. в выборе места в воротах, в выборе способа действия (тактическая подготовка);
3. в быстроте реакции, подвижности, ловкости, выносливости (физическая подготовка).

Тренировка вратаря обычно проходит одновременно с тренировкой остальных игроков команды, но в силу специфики его игры несколько отличается своим содержанием [4].

Методика тренировки вратаря должна быть гибкой и исходить из конкретных условий. Степень нагрузки, интенсивность упражнений необходимо увеличивать постепенно и равномерно, с учётом тренированности вратаря. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость могут развиваться только в результате регулярного повторения упражнений.

Вратарь должен быть подготовлен так, чтобы выдержать большую нагрузку в соревнованиях. В процессе физической подготовки вратаря могут применяться упражнения из различных видов спорта: гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, баскетбола, волейбола, лыж, хоккея, прыжков в воду.

Правильное распределение средств физической подготовки по отдельным периодам годового цикла тренировки вратаря имеет большое значение.

В подготовительном периоде большое место в тренировке должны занимать специальные упражнения следующих видов спорта: акробатики, баскетбола, волейбола, лыж, хоккея, прыжков в воду (в зависимости от местных условий), а также кроссовая подготовка, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с набивными мячами и со скалкой и специальные упражнения по технике игры. В основном же периоде значительно увеличивается

количество специальных футбольных и легкоатлетических упражнений. Систематически применяются упражнения на развитие быстроты и точности реакции вратаря, так как при длительном перерыве в тренировке скорость реакции вратаря снижается.

Гимнастика и акробатика занимают большое место в подготовке вратаря. Упражнениями из этих видов спорта вратарь должен заниматься во время утренней зарядки и при разминке перед тренировкой и игрой. Гимнастические и акробатические упражнения развивают гибкость, координацию движений, прыгучесть, ловкость, хорошо укрепляют связочный аппарат, значительно улучшают работу вестибулярного аппарата.

Вратарь должен отлично владеть комплексом специальных гимнастических и акробатических упражнений, способствующих лучшему выполнению тех движений, которые чаще всего применяются в игре или имитируют отдельные приёмы техники.

Кроме занятий гимнастикой без снарядов, вратарю рекомендуется периодически заниматься гимнастикой на снарядах (упражнения на гимнастической стенке, на канате, на перекладине, на брусьях, прыжки через козла и коня).

Вратарю необходима регулярная тренировка со скалкой, она создаёт ощущение лёгкости, увеличивает подвижность и силу толчка при прыжках. При упражнении со скалкой следует обращать внимание на лёгкость выполнения прыжков [4].

Во время тренировок вратарь должен уделять большое внимание легкоатлетическим упражнениям, отдавая предпочтение прыжкам, бегу и метаниям.

Чтобы усилить прыгучесть и улучшить координацию движений в полёте, вратарю полезно применять прыжки на препятствия, через препятствия, с поворотами, с падениями и акробатическими приёмами.

Вырабатывая быстроту бега на короткие отрезки, вратарь должен практиковаться в стартах и рывках на 8, 10, 15, 20 м из различных положений: стоя, лёжа, с колена. Количество стартов и рывков на самые короткие отрезки должно быть не менее 10–12 в каждой тренировке.

Очень полезно для вратаря применять короткие рывки с резким изменением направления бега, внезапными остановками и прыжками с подражанием ловле мячей различной высоты. Кроме этого, вратарь обязан тренироваться и в преодолении дистанций 30, 40, 60, и 100 м, на полной скорости. Для выработки выносливости может проводиться бег на более длинные дистанции и кросс с переменной темпа бега. Хорошую координацию движения и резкость броска вырабатывает метание диска.

Вратарь, играющий в баскетбол, получает хорошую практику в ловле, перехватах, бросках и ведении мяча. Баскетбол содействует и развитию быстроты реакции. Вратарь, играющий в волейбол, в большой мере совершенствуется в прыжках с одновременным ударом рукой по мячу, в бросках за мячом и развивает отличную реакцию на неожиданный полёт мяча.

Занятия лыжами, особенно спусками с гор, хоккеем и прыжками в воду содействуют разностороннему физическому развитию вратарей. Прыжки в воду с вышки вырабатывают смелость и координацию движений во время полёта. Во время игр в хоккее вратарь, защищая ворота, совершенствует навыки согласованных действий с партнёрами [3].

В данной работе рассмотрены и вопросы, касающиеся тактики и техники подготовки вратаря, а также совершенствования специальных двигательных способностей вратарей как основы технико-тактической подготовки.

Важна специальная подготовка вратарей в футболе и ответственный подход к ней. В основе подготовки должно лежать изучение игровой деятельности голкиперов с целью определения эффективности и надёжности технико-тактических средств, которые используются ими в игре, и создания на этой основе рациональной схемы тренировки.

Современный футбол предъявляет очень серьезные требования к подготовке вратаря к игре. Соответствующая и серьезная подготовка будет эффективно реализована в том случае, если будет должный уровень физической подготовленности спортсменов. Вратарь в свою очередь должен быть ловким, физически сильным, прыгучим, выносливым и обладать своевременной и отличной реакцией.

Вратарь должен уметь правильно выбирать положение в воротах, эффективно играть на выходах, в пределах штрафной площадки, быстро начинать контратаку, обладая сильным и точным ударом по мячу и его броском своей команде. Вратарь обязан быстро мыслить и уметь анализировать всю ситуацию на поле, так как ему больше всех известна и видна вся обстановка. Квалифицированного вратаря отличает отточенная техника игры, то есть завершенность в исполнении каждого элемента, составляющего технический прием.

Кроме того, следует выделить факторы, которые определяют качество и эффективность исполнения технико-тактических средств и методов подготовки вратаря. К таким факторам относятся: уровень развития чувствительности; уровень умения правильно использовать необходимый механизм ударного действия при выполнении различных движений; и уровень развития двигательных качеств, когда для исполнения приема необходимо проявлять в большей степени силу, быстроту и выносливость.

Методика подготовки вратарей предполагает рациональное использование совокупности тренировочных заданий с различным сочетанием технических и тактических действий в режимах, которые более реалистичны, близки к соревновательным.

Библиографический список:

1. Герасименко, А. П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов: Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму в качестве учебного пособия / А. П. Герасименко. Волгоград: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Волгоградская государственная академия физической культуры», 2003. 72 с. URL:<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=26479882>. Текст: электронный.

2. Макаренко, В.Г. Модельные характеристики физической подготовки юных футболистов: Методические рекомендации / В.Г. Макаренко, В.А. Выжгин. Москва: Физкультура и спорт, 2014. 98 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/> Текст: электронный.

3. Макаров, О. А. Вратарь. Записки спортсмена. Киев: Радянський письменник, 2013. 108 с. URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/>. Текст: электронный.

4. Полишкис, М.С. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов. Учебное пособие. / М.С. Полишкис, В.А. Выжгин, Р.Р. Сагаст. Москва: ГЦОЛИФК. 2014, 153 с. URL:<https://search.rsl.ru/ru/record/> Текст: электронный.

УДК 796/799

Наймушина А.Е., Андрюхина Т.В.

Naymushina A.E., Andruchina T.V.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

**ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема психолого-педагогического сопровождения в детско-юношеском спорте. На эту тему имеется немало данных, тем не менее, проблема до сих пор существует, а в детско-юношеских спортивных школах отсутствует психологическое сопровождение. В ходе исследований были получены результаты о том, что