

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

Коросташивец А.М.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Одной из тенденций развития современного футбола является то, что он становится быстрее, жестче, интенсивнее. Растет значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что в конечном итоге ведет к повышению напряженности встречи. Времени на принятие решений, особенно индивидуальных, очень мало. Поэтому скорость действий вратаря, в условиях дефицита времени, заставляют творчески подходить к планированию и проведению учебно-тренировочных занятий с вратарями. Цель работы была изучение особенностей игровых функций и тренировки футбольных вратарей. В данное время сложилась такая ситуация, когда в профессиональных командах существует практика индивидуальной тренировки с тренером по вратарям, а в детско-юношеском футболе такая практика существует только в некоторых футбольных клубах, а кое-где и вообще отсутствует. При этом тренировка вратарей проходит, как правило, вместе со всем составом команды и не имеет специальной направленности.

Ключевые слова: вратарь, тренировка, игровые функции, планирование, физическая и технико-тактическая подготовка.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. В последние десятилетия вопросы программирование тренировки, включая физическую подготовку все чаще становятся объектом исследований специалистов в области физической культуры и спорта. Это обусловлено тем что программирование тренировки является одним из главных составляющих управления, решая задачи нахождения наиболее эффективных способов перевода систем и функций организма спортсмена на максимально доступный и устойчивый уровень за счет организации тренировочного процесса в соответствии с определенными целевыми задачами. При этом в отличие от планирования нагрузки на длительный период (макроцикл) тренировка преследует задачу реализации текущего адаптационного резерва организма на относительно краткосрочных этапах подготовки [7].

Многочисленными исследованиями в области подготовки спортивных резервов всестороннее рассмотрены закономерности онтогенеза физических способностей человека и изменений двигательных функций спортсменов, происходящих с ростом их квалификации [3].

С учетом сформулированной темы исследования необходимо отметить, что вопросы подготовки вратарей детско-юношеских команд, не говоря о программировании их физической подготовки, остаются практически не изученными. Существующая систематизация практического опыта подготовки вратарей безусловно носит полезную информацию для развития футбола. Но здесь следует отметить, что эффективность рекомендуемых средств и методов тренировки не получили экспериментальной проверки.

Проблему многолетней подготовки вратарей в своих работах изучали такие авторы: В. Гранаткин, Е. Фокин, Б.П. Набоков, А.М. Акимов и др. [1, 2, 23].

Таким образом можно говорить о первостепенности высокого уровня моторного потенциала для успешного осуществления игровой деятельности вратарей на всех этапах многолетней подготовки. В то же время, несмотря на богатый арсенал предлагаемых упражнений, нет экспериментальных исследований, посвященных рациональной организации процесса физической и технико-тактической подготовки вратарей, тренирующихся в ДЮСШ и СДЮШОР. Практически отсутствуют работы в которых рассматривается возрастная динамика развития двигательных качеств вратарей. Такое положение возможно связано с тем, что бытует мнение о совпадении сенситивных периодов в структуре

физической подготовки вратарей и полевых игроков. Однако можно предположить, что специфика двигательной деятельности вратарей должна, в определенной степени, определять возрастные особенности проявления их двигательных способностей.

Наконец, практически отсутствуют объективные критерии оценки физической и технико-тактической подготовленности вратарей разного возраста, что затрудняет объективность управления как тренировочным процессом, так и эффективностью многолетней системы отбора.

Цель работы – изучение особенностей игровых функций и тренировки футбольных вратарей.

Результаты исследования. В футбольной команде одному из одиннадцати игроков поручается выполнение обязанности вратаря. Роль вратаря в футболе очень ответственная, качество его игры влияет на исход состязания.

Игра вратаря за последние годы потерпела значительные изменения. Если раньше от него, в основном, требовалась отличная игра непосредственно в воротах, то теперь этого недостаточно. В частности, А.М. Акимов [2] говорит, что с ростом класса футбола диапазон действий вратарей значительно расширился. В настоящее время вратарь обязан умело действовать не только в районе штрафной площадки, но и за ее пределами, выполняя функции защитников. Высокая техника игры в воротах, решительные и стремительные выходы из ворот на перехват передач с флангов и из глубины поля, четкое руководство защитными действиями, мгновенная оценка игровой обстановки, быстрый выбор оптимального решения при защите ворот, активное участие в организации атак – вот основные характерные черты вратаря в современном футболе [14].

Результаты исследований показали, что в матчах команд мастеров 50% технико-тактических действий (ТТД) и приемов составляют введение мяча в игру выкатыванием, вбрасыванием или выбиванием; от 17 до 30% – ловля и отбивание катящихся и низко летящих мячей; от 17 до 23% – ловля и отбивание высоко летящих мячей, от 4 до 10% – ловля и отбивание мячей падениями-бросками, в том числе в ноги сопернику (рис. 1).

Сопоставляя типове ситуации в игре и тренировки можно установить, что в условиях тренировки количественные показатели игровых действий в воротах превышают аналогичные показатели, зарегистрированные в ходе соревнований более чем 6,3 и 9 раз у юных и квалифицированных спортсменов соответственно (табл. 1). Это объясняет

ся особенностями содержания тренировок: в ходе тренировочных занятий, фактически без противодействия обороняющихся, полевые игроки бьют по воротам гораздо чаще, чем в играх.

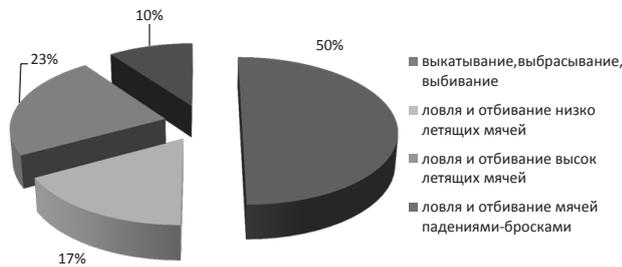


Рис. 1. Результаты исследований технико-тактических действий вратарей команд мастеров

Таблица 1
Средние показатели ТТД вратарей в игре и тренировке

ТТД	Вратари			
	квалифицированные		юные	
	тренировка	игра	тренировка	игра
В воротах	298	31	132	20
На Выходах	56	36	34	23
Организация атак	-	49	-	29
Всего	354	116	166	73

Меньше расхождений в объеме ТТД при игре на выходах: у взрослых – 1,6; у юных – 1,4 раза. Вместе с тем отмечается, что в тренировочном процессе не остается времени для обработки третьей типичной ситуации – введение мяча в игру в целях организации атаки.

Специалисты отмечают, что в основном разработана методика тренировки по линии ворот и относительно хорошо решены вопросы действий вратаря против прорвавшегося противника (игра в выходах). Данные наблюдений, проведенные за играми чемпионатов Украины и Европейских кубков позволили отметить следующие недостатки в игре лучших вратарей:

- ловля и отбивание высоких мячей при непрерывном давлении соперника;
- низкая активность при руководстве собственной защитой;
- неправильное или нежелательное для команды начало атаки при выбивании или вбрасывании мяча в поле.

Вышеизложенное убедительно свидетельствует, что современный футбол, предъявляет высокие требования к технико-тактической подготовленности вратарей, а эффективная реализация последней не возможна без должного уровня физической подготовленности спортсменов. Вратарь должен быть достаточно сильным, ловким, прыгучим, выносливым и обладать отличной реакцией [9, 13, 16].

В настоящее время средством и методом физической подготовки вратарей посвящены единичные работы, выводы которых, как правило, не подтверждены экспериментально.

Отсутствие планирования, проведение тренировок только в воротах, низкий объем специальных упражнений, однообразие средств и методов подготовки – вот основные недостатки в организа-

ции и проведении тренировок, как взрослых, так и юных вратарей [3].

В учебном пособии для тренеров «Юный футбол» поставлены основные задачи подготовки юных вратарей на этапах многолетней тренировки:

- на этапе начальной подготовки – укрепление здоровья, привитие устойчивого интереса к футболу, всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений, ознакомление с наиболее важными тактическими действиями вратаря;

- на этапе специализации – совершенствование всесторонней физической подготовленности с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, а также овладение техникой приемов мяча и основных тактических действий;

- на этапе спортивного совершенствования – продолжение развития физических способностей, отработки техники приемов мяча и основных тактических действий [22].

Как видно из вышесказанного на всех этапах задачи довольно схожи и не сделаны акценты на ключевые моменты тренировки [4, 7, 18].

Раскрывая средства подготовки практически все специалисты отмечают, что вратари должны как можно чаще выполнять различные упражнения с мячом в руках, будь то общеразвивающие или специальные, в общей группе или индивидуально.

Среди средств общей и специальной подготовки вратарей разного возраста и квалификации рекомендуются упражнения, связанные с быстрым реагированием на движущийся объект и меняющуюся обстановку (прием мяча после отскока от пола, земли, батута; перехват мяча руками в упражнениях типа квадрат, выполняемых полевыми игроками; упражнения в приеме и отбивании мяча при мяча отработке действий в воротах и т.д.). Для развития скоростно-силовых способностей рекомендуется различные варианты выпрыгиваний без и с имитацией ловли мяча, напрыгивание на препятствия, бег с высоким подниманием подниманием бедра, пробегание отрезков 15, 20 и 30 метров [10].

Следует сказать, что фактически отсутствуют комплексы силовой подготовки в системе тренировки вратарей, в то время, как повышение скоростных возможностей малоэффективно без соответствующей подготовки мышечного аппарата.

Уделяя должное внимание физической подготовке вратарей, можно отметить ее тесную взаимосвязь с другими видами подготовки и рассматривать ее как необходимую базу для усиленного формирования технико-тактического мастерства вратарей.

В данном аспекте целесообразно использовать в тренировки вратаря упражнения комплексного характера, которые одновременно воздействуют на специально-физическую, техническую подготовку. Тем самым подчеркивается важность, так называемого, «сопряженного метода» в системе подготовки вратарей.

Выводы. Исходя из проведенного анализа специальной научно-методической литературы, можно сделать вывод, что на сегодняшний день существуют серьезные ошибки при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий в многолетней подготовке вратарей в футболе, средства и методы так же недостаточно эффективны, что в конечном итоге ведет к нерациональному развитию двигательных качеств и усвоению технических приемов.

Список литературы:

1. Акимов А. М. Записки вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 208 с.
2. Акимов А. М. Игра футбольного вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 95 с.
3. Андреев С. Н. Организационные проблемы подготовки спортивных резервов по футболу: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / С. Н. Андреев. – Омск, 1988. – 19 с.
4. Антипов А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М.: Советский спорт, 2008. – 152 с.
5. Варюшкин В. В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В. В. Варюшкин. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 112 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
7. Глазкова Н. В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов игровых видов спорта с учетом их психофизиологических особенностей: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Н. В. Глазкова. – Малаховка, 2011. – 20 с.
8. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
9. Гранаткин В., Фокин Е. Игра вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1953. – 115 с.
10. Дыгин С. В. Физическая подготовка юных футболистов на этапе начальной специализации на основе блочно-модульного проектирования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. В. Дыгин. – Волгоград, 2003. – 22 с.
11. Ермаков Н. Н. Содержание и направленность интегрального контроля в учебно-тренировочном процессе футболистов 16-19 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / Н. Н. Ермаков. – Смоленск, 2003. – 24 с.
12. Ермолов Ю. В. Обоснование структуры тренировочных микроциклов различной направленности и объема у юных футболистов 10-12 лет: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / Ю. В. Ермолов. – Омск, 2007. – 24 с.
13. Зоткин В. Н. Медико-биологические основы спортивного отбора футболистов-подростков: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед. наук: спец. 14.00151 «Восстановительная медицина, лечебная физкультура и спортивная медицина, курортология и физиотерапия», 14.00.09 «Педиатрия» / В. Н. Зоткин. – М., 2004. – 20 с.
14. Ибриев А. И. Скоростно-силовая подготовка юных футболистов в возрасте 15-17 лет: дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. И. Ибриев. – СПб., 2009. – 22 с.
15. Ивасев В. З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / В. З. Ивасев. – Краснодар, 2001. – 24 с.
16. Кателкин А. В. Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов в подготовительном периоде: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / А. В. Кателкин. – М., 2009. – 22 с.
17. Клепиков В. Ю. определение эффективности различных вариантов тренировочных нагрузок футболистов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / В. Ю. Клепиков. – Омск, 2005. – 25 с.
18. Костюкевич В. М. Теоритичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / В. М. Костюкевич. – К., 2012. – 44 с.
19. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов: монография / Г. А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
20. Лисенчук Г. А. Теоретико-методичні основи управління підготовкою футболістів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Г. А. Лисенчук. – К., – 2004. – 48 с.
21. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев: Здоров'я, 1980. – 348 с.
22. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.
23. Фокин Е. В. Игра вратаря. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 85 с.
24. Chamness D. How To Coach Youth Sports / D. Chamness. – Linkoln: iUniverse, 2002. – 144 p.

Коросташівець О.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВИХ ФУНКЦІЙ ТА ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ

Анотація

Однією з тенденцій розвитку сучасного футболу є те, що він стає швидше, жорсткіше, інтенсивніше. Підвищується значимість кожного ігрового епізоду, збільшується число єдиноборств, що в кінцевому підсумку веде до підвищення напруженості зустрічі. Часу на прийняття рішень, особливо індивідуальних, дуже мало. Тому швидкість дій воротаря при дефіциті часу заставляють з творчістю підходити до планування і проведення учбово-тренувальних занять з воротарями. Метою роботи було визначення особливостей ігрових функцій та тренування футбольних воротарів. В даний час склалася така ситуація, коли в професійних командах існує практика індивідуального тренування воротарів окремо з тренером по воротарях, а в дитячо-юнацькому футболі така практика існує тільки в деяких футбольних клубах, а по декуди і зовсім відсутня. При цьому тренування воротарів проходить, як правило, разом зі всім складом команди і не має спеціальної направленості.

Ключові слова: воротар, тренування, ігрові функції, планування, фізична і техніко-тактична підготовка.

Korostashivets O.M.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

FEATURES OF PLAYING FUNCTIONS AND PREPARATION OF FOOTBALL GOALKEEPERS

Summary

One of the trends of modern football development is that it has become faster, tougher, more intense. The importance of each episode of the game has been growing; there are more and more body contacts which ultimately lead to increased tension of the match. The time designated to decision-making, especially individual, remains very little. Therefore, the speed of goalie's actions in terms of lack of time has to make preparation of keepers more creative while planning and carrying out educational and training sessions with goalkeepers. The aim of the work is to determine the features of playing functions of training of football goalkeepers. At present there exists a practice in professional teams to train goalkeepers individually by a special coach on goalkeepers, but in football at children-youth level such practice is only in a few football clubs, and in the rest of them it is completely absent. The training of goalkeepers is usually done together with all the other football players and has no special direction.

Keywords: goalie, training, playing functions, planning, physical and technical-tactical preparation.

УДК 796.332.071.5

ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Чопилко Т.Г., Бойченко С.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Отличительная черта современного футбола это увеличение интенсивности игры и жесткое спортивная борьба по всему полю, что вызвано не только рационализацией техники и тактики, но, прежде всего, более высоким уровнем физической работоспособности футболистов. Футбол является одним из самых массовых видов спорта, который требует также и массовой подготовки квалифицированных арбитров для судейства соревнований футболистов-профессионалов. Арбитр несет ответственность за поведение игроков во время матча и реализации правил игры. Чтобы сделать это, арбитр и помощники обязаны идти в ногу с игрой.

Ключевые слова: футбольный арбитр, подготовка, структура подготовки, факторы влияния.

Постановка проблемы. В теории спорта выделены способы определения результата в соревновательной деятельности. Соответственно виды спорта разделены на четыре группы: с объективно-метрическим измерением результата; измерением в условных единицах (баллы, очки); определением конечного эффекта или преимущества в условных единицах (очках); комплексным определением.

В трех из четырех представленных групп на результат влияет решение судьи. Поэтому в этих видах результат зависит от объективных и субъективных действий судей, ошибки которых могут стать судьбоносными для спортсменов [15].

В таком виде спорта, как футбол, решение этих задач осуществляется на субъективном уровне, так как сложность и многокомпонентность игровых ситуаций не даёт возможности их строго алгоритмизировать для успешного применения каких-либо технических средств оценки нарушения правил. Это приводит к возникновению большего количества игровых ситуаций, которые характеризуются растущей сложностью оценки для футбольного арбитра [4].

Анализ последних исследований и публикаций. Вместе с развитием техники и тактики футбола развивался и совершенствовался и арбитраж.

Постепенно складывались определенные понятия отдельных моментов игры, которые невозможно вместить в краткую формулировку правил.

Правильное понимание правил и умение их применять в процессе игры является первостепенной задачей каждого арбитра.

Арбитр и сегодня ответственен за прогресс футбола в стране. Его уровень подготовки, нравственность серьезно влияют на процессы, происходящие в «народной игре».

Проблему подготовки арбитров в своих работах рассматривали такие авторы: Абдула А. Б., Будогоцкий А. Д., Вихров К. Л., Кузнецов Ю. Ф., Кулаев П. М., Спиринов А. Н., Турбин Е. А., Чопилко Т. Г. [2, 3, 4, 7, 9, 13, 16, 17, 19] и др.

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. Требование эффективной подготовки футбольных арбитров обуславливается проведением значительного количества соревнований разного уровня. Следовательно, становится актуальной проблема исследования структуры и содержания подготовки футбольного арбитра. Это может в последующем способствовать оптимизации подготовки арбитров разной квалификации.

Цель работы – исследовать структуру и содержание подготовки футбольных арбитров.

Результаты исследования. Арбитр на поле, прежде всего, воспитывает тех игроков, игру которых он судит. Его поведение должно быть примером не только для игроков, но и для всей массы зрителей, присутствующих на игре. Он является представителем комитета арбитров Федерации футбола, которая организована в конкретном городе или области. Следовательно, арбитр на поле является представителем государственного органа и на него возлагается полная ответственность за проведение правильного соревнования [12].

Уровень подготовленности арбитра не может быть ниже уровня тех команд, на матч которых он