

Чуринов Андрей Александрович, старший преподаватель, Петрозаводский государственный университет, Россия, г.Петрозаводск

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 7-10 ЛЕТ

Аннотация: В статье рассматриваются особенности организации тренировочного процесса с футбольными вратарями 7-10 лет. Приводятся примеры и критерии отбора юных вратарей. Рассматриваются этапы подготовки, даются методические рекомендации.

Ключевые слова: футбол, тренировочный процесс, футбольный вратарь, критерии отбора, требования, этапы подготовки, упражнения, общая физическая подготовка.

Abstract: The article discusses the features of the organization of the training process with football goalkeepers of 7-10 years. Examples and criteria for the selection of young goalkeepers are given. The stages of preparation are considered, methodological recommendations are given.

Keywords: football, training process, football goalkeeper, selection criteria, requirements, preparation stages, exercises, general physical training.

Личность вратаря для команды очень значительна. Любая его даже незначительная ошибка является невосполнимой. Хороший вратарь - это большое моральное усиление команды. Плохой вратарь способен морально разложить собственную команду, поэтому выбору вратаря следует уделять должное внимание. Отбор ребят для занятий футболом и приобщение их к тренировочным занятиям рекомендуется начинать намного раньше — с 7 — 10 летнего возраста. Это требование, естественно, относится и к вратарям.

С изменениями правил вратарю необходимо умение точно сыграть в пас с полевым игроком. В футболе, как и в большинстве других видов спорта, принято считать, что учебно-тренировочный процесс должен быть подчинен специфическим особенностям соревновательной деятельности [1; 2; 3; 4].

Когда молодой игрок решил стать вратарем, тренеру необходимо подумать: пригоден ли он для этой роли или нет? Тренеры пока, к сожалению, не располагают достаточными методами, с помощью которых они могли бы определить пригодность изъявившего желание игрока стать вратарем. Поэтому приходится пользоваться выработанными опытом основными критериями отбора будущих вратарей.

Ими являются: ловкость движений, игровая ловкость, атлетическая подготовка, способность усвоения движений, анатомические и антропологические показатели, психологические, другие показатели.

Ловкость движений. Ловля подброшенного мяча (определяется чувство темпа и мяча); кувырки вперед, назад с мячом в руках (проверяется необходимая в тренировках вратарей способность работы на грунте); жонглирование мячом рукой, ногой, головой (упражнение на ловкость в работе с мячом).

Игровая ловкость. Игра в ручной мяч, игра в футбол (выбор позиции, взаимодействие с партнером); находясь в воротах ловить мяч любым способом (определяется физическая подготовка и координация движений). Атлетическая подготовка. Бег на 60 или 30 метров с высокого старта (определение быстроты); прыжок с места в длину (гибкость); сгибание рук в упоре лежа (сила) Способность изучения движений.

Изучение техники прыжка в высоту (по- вратарски- руками вперед) через планку высотой 50 см; ловля низкого мяча и в положении стоя на коленях; кувырки на боку вправо и влево. Анатомические и антропологические показатели. Вес тела, рост, размер ноги (сравнение этих данных предоставляет возможность делать заключение об анатомических и антропологических показателях в зрелом возрасте).

Психологические показатели. Бросок в ноги партнера, ведущего мяч (смелость); обманные движения руками, ногами, корпусом при единоборстве с соперником (воображение, способность импровизации). Персональная опека во время игры (дисциплинированность, внимательность, сила воли).

Другие показатели. Рост и вес родителей (возможность делать выводы о данных кандидата в зрелом возрасте); общее впечатление о способности кандидата. Эти показатели позволят с приблизительной точностью определить общую картину о кандидатах во вратари.

Кроме того, должны быть обязательно учтены результаты учебы, мнение тренера, сложившееся после беседы с кандидатом. Каждый отдельный критерий следует определить или оценить с помощью выполнения кандидатом трех контрольных упражнений.

Выполнение упражнения оценивается баллами от 1 до 3. Игрок, отлично выполнивший три упражнения, получает еще дополнительно 1 балл. Максимальное количество баллов при выполнении 3 упражнений составляет 10. Например, игрок, выполняя упражнение на ловкость движений, получает за каждое из трех выполненных упражнений наивысший балл —3 и плюс еще 1, итого 10. Общее количество баллов в семи показателях составляет цифру 70. Такого количества баллов добиваются кандидаты во вратари, но не всегда игроки, получившие свыше 50 баллов в выполнении контрольных упражнений, уже котируются как соответствующие амплуа вратаря.

В оценке выполнения упражнений решающая роль принадлежит субъективному мнению тренера, и поэтому его роль очень важна и ответственна. Правильный отбор кандидатов во вратари еще не является залогом хорошего результата - это только первое условие его.

Хороший результат достигается научно обоснованной учебно-воспитательной работой. Подготовка вратарей может быть разделена на следующие четыре этапа: подготовительный; общей физической подготовки; специальной подготовки; индивидуально-специальных занятий.

На подготовительном этапе, рассчитанном на 1—2 года, задачей является доведение до одинакового уровня принятых в группу вратарей. Общефизическая и специальная подготовка проводится на третьем году занятий, но при этом удельный вес приходится на общую подготовку. Из года в год это соотношение меняется в пользу специальной подготовки настолько, что в последние два года обучения общая подготовка не проводится, а ее место занимают индивидуально-специальные занятия.

Таким образом: в подготовительный период (1-й этап) осуществляется подготовка вратарей в значительной степени, отличающаяся от подготовки полевых игроков. Задача этого периода — развить на занятиях первоочередные технические, тактические и физические способности, а также общие и специальные физические качества соответственно курсу обучения.

Очень важно, чтобы все это выполнялось в игровой форме, с достаточным количеством мячей. В подготовительный период (1-й этап) подготовки вратарей наибольший вес всей тренировочной работы приходится на техническое и тактическое обучение. Вратарь обучается техническим приемам, находясь в воротах, затем совершенствует их во время тренировочных матчей, но при этом перед вратарем ставятся уже и тактические задачи, как, например, введение мяча в игру только ударом.

Подобная работа не проводится с вратарями групп, которые еще не поучаствуют в соревнованиях, и они уже потренируются в ловле мяча (это контингент вратарей, который еще не имеет подходящего уровня подготовки). Общая физическая подготовка должна предполагать всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширения функциональных возможностей организма спортсмена.

Задачей этапа общей физической подготовки является максимальное развитие основных физических качеств с учетом возрастных особенностей спортсменов. Это развитие: быстроты, ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции, прыгучести, гибкости и других качеств, необходимых вратарю, с помощью упражнений, часть которых можно позаимствовать из

других видов спорта, таких, как: легкая атлетика, гимнастика, бокс, туризм, спортивные игры и др.

Немаловажное значение, несомненно, имеют природные задатки каждого, кто решил стать вратарем.

Примерная схема занятий по физической подготовке может выглядеть так:

Занятие № 1.

1. разминка — 10 мин.
2. упражнения на гибкость — 7 мин.
3. беговые упражнения — 6 мин.
4. старты из различных положений — 5 мин.
5. легкий бег, ходьба — 2 мин.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Задача этапа специальной подготовки является развитие важнейших физических качеств, необходимых вратарю. На этом же этапе ведется обучение технике и тактике простых и сложных упражнениям. Не забывается и физическое развитие. Что касается развития физических качеств, то работа над ними ведется практически по тем же программам, что и у полевых игроков. Однако, для вратарей стоит отводить не менее 30 минут для работы над специальными качествами и в первую очередь ловкостью, быстротой, гибкостью, прыгучестью.

Примерная схема занятий по специальной физической подготовке может выглядеть так:

Занятие № 2.

1. разминка — 10 мин.
2. акробатические упражнения — 8 мин.
3. прыжковые упражнения — 7 мин.
4. беговые упражнения — 3 мин.
5. легкий бег, ходьба — 2 мин.
6. техническая подготовка

В период индивидуально-специальных занятий и проводится тренировка индивидуального порядка по технике, т.е, по развитию специальных физических качеств с помощью упражнений, близких к игровым. Индивидуальная подготовка - это задачи и требования к вратарю, это игровые упражнения на совершенствование исполнения, это умение самостоятельно повышать свое вратарское мастерство.

Ребятам, как и взрослым, после систематической «работы» в течение года необходимо предоставить отдых для восстановления затрат. Но это не значит, что они прекращают занятия. В этом периоде им не следует выполнять специальные вратарские движения, но зато они занимаются баскетболом, волейболом, плаванием, ручным мячом. Рекомендуется тренерам проводить индивидуальные занятия примерно два раза в неделю. Остальные тренировки совмещаются с занятиями всей команды. Можно проводить тренировку вратарей перед началом занятия с командой, но в этом случае общая тренировка команды начинается с ударов по воротам (безусловно, после соответствующей разминки), после чего тренировка вратарей заканчивается.

Есть еще вариант: вратарь занимается вместе со всей командой, но выполняет свои упражнения. И, наконец, вратари вступают в тренировку (после соответствующей разминки) к концу занятий всей команды, то есть занимают место в воротах, если в этом есть необходимость, а после окончания общей тренировки тренер продолжает заниматься с вратарями. Важно, чтобы вратарь с юного возраста почувствовал, что с ним занимаются индивидуально, соответственно его игровой специфике, и что ему не придется выполнять порой не то, что нужно.

Исходными элементарными звеньями, из которых строится вся подготовка, являются отдельные тренировочные занятия. И поэтому одним из важнейших условий осуществления эффективной тренировки, является ее оптимальное построение на достаточно длительных отрезках времени.

Библиографический список:

1. Гагаева Г. М. Психология футбола. М.: Физкультура и спорт, 1969. -215 с.
2. Гринбертас Я. А. Тренировка гандбольного вратаря. Вильнюс, 1970. -90 с.
3. Кавазашвили А. Последняя надежда и первый виновник // Спорт, игры. - 1968. -№ 2. С. 18.
4. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки // Футбол: Ежегодник. М., 1983. - С. 48.