

75.548

Ч-64

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФУТБОЛА

Б.Г. Чирва

Том 2
ПОДГОТОВКА
И ИГРА ВРАТАРЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМАНД

Книга первая



Б.Г. Чирва

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ПОДГОТОВКИ
И ИГРА ВРАТАРЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМАНД**

ВИБОРЫ
В КОМПЬЮТЕР

**Том 2
ПОДГОТОВКА
И ИГРА ВРАТАРЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМАНД**

Книга первая



УДК 796 332
Ч 64



Рекомендовано к изданию
научной редакцией издательства

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Чирва, Б. Г.

Ч 64 Футбол. Теория и методика футбола. Том 2. Подготовка и игра вратарей профессиональных команд: учебно-методическое пособие в 2 книгах. Книга 1. [текст] / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 1030 с.

Книга первая

ISBN 978-5-98724-230-8

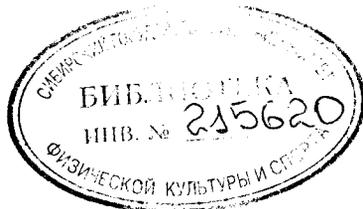
Во 2-м томе теории и методики футбола в двух книгах излагается система знаний о подготовке и игре футбольных вратарей профессиональных команд.

Анализируются игровая деятельность и отличительные особенности вратарей высокой квалификации с акцентированным вниманием на проявлении ими самой важной вратарской способности – антиципации. Представляются биомеханическая организация движений вратарей при выполнении наиболее важных для них действий – ловли и отражения мячей и теоретические основы тренировки данных действий. Предлагается методика совершенствования мастерства игры вратарей, разработанная на основании анализа игры вратарей, результатов исследований в области ловли и отражения движущихся объектов, изучения практического отечественного и зарубежного опыта. Рекомендуется построение подготовки вратарей профессиональных команд в годичном цикле с изложением ее структуры и концепции, программ ежедневных тренировок в летние и зимние периоды предсоревновательной подготовки и периоды соревнований. Рассматриваются такие значимые для максимальной реализации вратарями своих возможностей и достижения высоких спортивных результатов составляющие их деятельности, как разрешение психологических проблем подготовки и игры, разминка перед играми и в тренировках, формирование имиджа профессионального футболиста и сбережение здоровья и спортивной работоспособности, а также контролирование эффективности подготовки и проведения соревновательных игр

Для практического применения приводится более 600 упражнений для совершенствования различных составляющих мастерства игры вратарей (реакций антиципации и технико-тактических действий), повышения их специальной работоспособности в годичном цикле подготовки, проведения разминки перед играми и в тренировках, оценивания подготовленности вратарей.

Материалы предназначаются для тренеров, работающих с вратарями профессиональных команд и юношеского возраста, и вратарей разной квалификации и разного возраста.

ISBN 978-5-98724-230-8



УДК 796 332

Н. Ф.

© Б.Г. Чирва, составление, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	12
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	15
Часть первая	
ИГРА И ВИДОВАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА	
ВРАТАРЕЙ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
ГЛАВА 1. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	
И ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	
ВРАТАРЕЙ В ИГРАХ	18
Вступление	19
Структура двигательной деятельности вратарей в играх	20
Общая характеристика оборонительных двигательных	
действий вратарей в играх	21
Выполнение вратарями ловли и отражения мячей	
при ударах мячом в ворота	21
Выполнение вратарями ловли и отражения мячей	
при передачах мяча в «зону ответственности вратаря»	26
Выполнение вратарями ловли и отражения мячей	
при противодействии обводке	32
Общая характеристика атакующих двигательных	
действий вратарей в играх	33
Выполнение вратарями передач мячей	33
Виды и частота действий вратарей при завершении	
атак команды	34
Расстояния и области перемещений вратарей в играх	35
Специфика психофункционального состояния вратарей в играх	36
Заключение	37
Приложение	40
ГЛАВА 2. АНТИЦИПАЦИЯ В ИГРЕ ВРАТАРЕЙ	54
Вступление	55
Понятие антиципации	56
Специфические реакции антиципации вратарей	57
Основные виды вратарских реакций антиципации	
и их «вклад» в мастерство вратарей	57
Характеристика реакций предвосхищения вратарями	
развития игровых ситуаций и хода игры	58
Характеристика реакций предвосхищения вратарями момента,	
скорости и направления посылы мяча игроком	
по его движениям	59
Характеристика реакций предвосхищения вратарями	
места и момента соприкосновения с мячом по траектории	
его движения	61
Прогнозирование вратарями своих возможностей	
успешно выполнить действия по ловле и отражению мячей	63
Значение точности прогнозирования вратарями своих	
возможностей успешно выполнить действия по ловле	
и отражению мячей	63
Направленность прогнозирования вратарей при оценивании	
своих возможностей успешно выполнить действия по ловле	
и отражению мячей	64
Заключение	66
Приложение	67

ГЛАВА 3. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЕЙ	70
Вступление	72
Базовые элементы техники игры вратарей	73
«Основная стойка вратаря»	73
Специфические вратарские перемещения	78
Ловля мячей	84
Отражение мячей руками	91
Передачи мячей ногой и рукой	96
Наиболее значимые комплексные технические действия вратарей при ловле и отражении мячей	100
Понятия ловля и отражение мячей «на противоходе» и «на два темпа» и значение мастерства выполнения данных действий для защиты ворот	100
Характеристика действий вратарей при ловле и отражении мячей «на противоходе»	101
Характеристика действий вратарей при ловле и отражении мячей «на два темпа»	106
Тактика игры вратарей при обороне команды	108
Принятие вратарями решений о действиях по защите ворот в разных игровых ситуациях	108
Подача вратарями указаний и сообщений партнерам при руководстве их действиями в обороне	110
Специфика тактики поведения вратарей при защите ворот в ситуациях атак «с игры»	111
Специфика тактики поведения вратарей при защите ворот в ситуациях выполнения «стандартных положений»	128
Тактика игры вратарей при атаке команды	157
Коммуникация с партнерами и расположение вратарей в ситуациях владения мячом своей командой	157
Специфика тактики поведения вратарей при выполнении передач мяча в ситуациях начала и развития атак команды	158
Специфика тактики поведения вратарей в ситуациях участия в завершении атак команды	166
Заключение	167
Приложение	169
ГЛАВА 4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ	180
Вступление	181
Психомоторные реакции вратарей	182
Возможности проявления реакций антиципации	182
Быстрота двигательных реакций рукой и ногой	182
Техническая подготовленность вратарей	183
«Взрывные» качества вратарей	183
Показатели выпрыгивания	183
Быстрота стартовых ускорений	183
Морфологические признаки вратарей	184
Рост, вес и весо-ростовой индекс	184
Телосложение	185
Возраст и игровой опыт вратарей	186
Профессионально значимые личностные качества вратарей	187
Психическая устойчивость	187
Смелость и решительность	188
Мотивированность на спортивные достижения	188
Трудолюбие	188
Заключение	189
Приложение	190

Часть вторая

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ ЛОВЛИ И ОТРАЖЕНИЯ МЯЧЕЙ ВРАТАРЯМИ

ГЛАВА 5. ПОСТРОЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВРАТАРЕЙ ПРИ ЛОВЛЕ И ОТРАЖЕНИИ МЯЧЕЙ	198
Вступление	199
Общая характеристика организации двигательных действий вратарей при ловле и отражении мячей руками	200
Совместная работа отдельных звеньев тела	200
Движение рук к мячу	202
Время движения рук к мячу и успешность отражения мячей	202
Траектория движения рук к мячу при ловле и отражении мячей	203
Взаимодействие работы мышц	204
Прослеживание движения мячей	205
Способы прослеживания движения мячей	205
Движения глаз при прослеживании мячей, летящих по разным направлениям относительно вратаря и разным траекториям	205
Действие системы «голова–глаза»	209
Действие системы «глаза–рука (руки)»	211
Последовательность начала движений глаз и начала движения руки и успешность отражения мячей	211
Соотношение направления зрения и направления движения руки и успешность отражения мячей	211
Заключение	212
Приложение	213
ГЛАВА 6. ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ ЛОВЛИ И ОТРАЖЕНИЯ МЯЧЕЙ ВРАТАРЯМИ	216
Вступление	217
Сопrotивление воздуха движению мячей	218
Особенности полета мячей, посланных без вращения	218
Особенности полета мячей, посланных с вращением	220
Время прослеживания вратарями движения мячей	222
Скорость движения мячей	223
Объем поля зрения вратарей	223
Глубинное зрение вратарей	224
Динамическая острота зрения вратарей	224
Возможность прослеживания вратарями действий бьющего игрока	225
Длительность максимально сконцентрированного зрительного восприятия вратарей	226
«Чувство ворот» вратарей	226
«Чувство мяча» вратарей	227
Текущее психофункциональное состояние вратарей	227
Воздействие на вратарей пропущенного гола	227
Изменение степени ответственности вратарей за результат действий	228
Физический контакт вратарей с соперником	228
Первоэффект воздействия на вратарей неспециализированной нагрузки	229
Утяжеления на руки вратарей	229
Покрытие, состояние и размеры поля	230
Особенности зрительного восприятия вратарями обстановки, обусловленные освещенностью пространства, цветом мячей и фона, на котором происходит их движение	231
Влияние освещенности пространства на успешность ловли и отражения мячей вратарями	231
Влияние цвета мячей и фона, на котором происходит их движение, на успешность ловли и отражения мячей вратарями	231
Заключение	232
Приложение	233

ГЛАВА 7. ПЕРЕНОС ТРЕНИРОВАННОСТИ В ЛОВЛЕ И ОТРАЖЕНИИ МЯЧЕЙ ВРАТАРЯМИ	236
Вступление	237
Понятие переноса тренированности	238
Основные положения переноса тренированности в ловле и отражении мячей вратарями	238
Перенос тренированности в ловле и отражении мячей вратарями после тренировок, направленных на улучшение разных видов реакций антиципации.....	239
Перенос тренированности в ловле и отражении мячей вратарями после тренировок, направленных на улучшение зрительного восприятия движения мячей	241
Перенос тренированности в ловле и отражении мячей вратарями при изменении времени прослеживания движения мячей	241
Перенос тренированности в отражении мячей вратарями при изменении направления и траектории движения мячей	242
Перенос тренированности в ловле мячей вратарями при изменении скорости движения мячей	244
Перенос тренированности в отражении мячей вратарями при изменении размеров мячей	245
Перенос тренированности в отражении мячей вратарями при изменении освещенности пространства	246
Перенос тренированности в ловле и отражении мячей вратарями после тренировок, направленных на улучшение техники ловли и отражения мячей.....	247
Перенос тренированности в ловле и отражении мячей вратарями после тренировок с выполнением ловли и отражения мячей в разных функциональных режимах	248
Заключение	249
ГЛАВА 8. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ЛОВЛИ И ОТРАЖЕНИЯ МЯЧЕЙ ВРАТАРЯМИ	250
Вступление	251
Основные составляющие, определяющие успешность ловли и отражения мячей вратарями, и направления тренировочной работы по их улучшению	252
Принципы и методы тренировки для совершенствования антиципации вратарей	253
Классификация реакций антиципации с точки зрения их проявления вратарями относительно момента посылы мячей в направлении вратарей	253
Принципы тренировки и методы построения упражнений для совершенствования вратарями антиципации развития игровых ситуаций и момента, скорости и направления посыла мяча игроком по его движениям	253
Принцип тренировки и методы построения упражнений для совершенствования вратарями антиципации места и момента соприкосновения с мячом по траектории его движения.....	257
Принцип и методы тренировки для улучшения техники ловли и отражения мячей вратарями	260
Принцип тренировки.....	260
Методы построения упражнений	261
Принципы и методы тренировки для развития двигательных качеств вратарей.....	261
Принципы тренировки	261
Направления и организация тренировочной работы	262
Заклучение.....	263

Часть третья

ПОВЫШЕНИЕ МАСТЕРСТВА ИГРЫ ВРАТАРЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМАНД

ГЛАВА 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ВРАТАРЕЙ	266
Вступление	267
Построение тренировочных занятий вратарей	268
Формы тренировочных занятий вратарей	268
Структура тренировочных занятий вратарей	269
Параметры вратарских упражнений в основной части тренировочных занятий вратарей	271
Количество вратарских упражнений в основной части тренировочных занятий вратарей	273
Специфические методы организации тренировочной работы вратарей	273
Возможности повышения качества тренировочной работы вратарей	278
Материально-техническое обеспечение тренировочной работы вратарей	280
Вспомогательный инвентарь и специально разрабатываемые технические приспособления	280
Вратарский «тренировочный городок»	283
Специальная вратарская амуниция	284
Заключение	285
Приложение	286
ГЛАВА 10. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ АНТИЦИПАЦИИ, ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ ВРАТАРЕЙ	288
Вступление	290
Конкретизированные тренировочные задачи при совершенствовании антиципации, техники и тактики игры вратарей	291
Совершенствование вратарями умений антиципировать развитие игровых ситуаций и тактического мастерства игры при обороне и атаке команды	292
Виды игровых эпизодов с позиции фазы действий футболистов в ситуациях игры в обороне и атаке	292
Средства совершенствования вратарями умений антиципировать развитие игровых ситуаций и тактического мастерства игры при обороне и атаке команды	294
Совершенствование вратарями умений антиципировать завершение атак и момент, скорость и направление посылы мяча игроками в ворота и «зону ответственности вратаря» по их движениям и мастерства ловли и отражения мячей	296
Общая характеристика упражнений для улучшения вратарями умений антиципировать завершение атак и момент, скорость и направление посылы мяча игроками в ворота и «зону ответственности вратаря» по их движениям и мастерства ловли и отражения мячей	296
Направления тренировочной работы вратарей по улучшению умений антиципировать завершение атак и момент, скорость и направление посылы мяча игроками в ворота и «зону ответственности вратаря» по их движениям и мастерства ловли и отражения мячей	299
Улучшение мастерства игры вратарей «на противоходе» и «на два темпа» как «базовых вратарских действий» при защите ворот	300

Улучшение мастерства защиты ворот вратарями посредством упражнений, выполняемых ими во «вратарском коллективе», с имитацией типичного завершения атак в соревновательных играх	349
Совершенствование вратарями умений антиципировать место и момент соприкосновения с мячом по траектории его движения и работы систем «глаза–рука (руки)» и «глаза–нога» при ловле и отражении мячей	446
Направления тренировочной работы вратарей по улучшению умений антиципировать место и момент соприкосновения с мячом по траектории его движения и работы систем «глаза–рука (руки)» и «глаза–нога» при ловле и отражении мячей.....	446
Улучшение быстроты и точности работы глазодвигательного аппарата и систем «глаза–рука (руки)» и «глаза–нога» при ловле и отражении мячей вратарями на основании антиципации места и момента соприкосновения с мячом по траектории его движения.....	447
Улучшение динамической остроты зрения вратарей при прослеживании движения мячей	454
Совершенствование вратарями мастерства действий при начале и развитии атак команды	455
Тренировка вратарями действий при начале и развитии атак посредством передач мячей ногой	455
Тренировка вратарями действий при начале атак посредством передач мячей рукой	472
Заключение	481
Приложение	482
ГЛАВА 11. РЕСУРСЫ ТАКТИКИ ИГРЫ ВРАТАРЕЙ	484
Вступление	485
Выбор позиции вратарями по длине поля при ударах мячом в ворота с учетом «геометрического» и психомоторных факторов успешности ловли и отражения мячей	486
Подходы к выбору позиций вратарями по длине поля при ударах мячом в ворота	486
Формы действий вратарей при защите ворот после ударов мячом в ворота и характеристика психомоторных факторов успешности ловли и отражения мячей	487
Соотношение значений «геометрического» и психомоторных факторов успешности ловли и отражения мячей как основа для выбора вратарями тактики действий при ударах мячом в ворота	488
Оптимальные и неоптимальные позиции вратарей относительно линии ворот и мяча в момент нанесения ударов мячом в ворота.....	489
Вариант тактики действий вратарей при защите ворот от 11-метровых ударов с асимметричным расположением в воротах в момент разбега футболиста к мячу для удара	491
Предпосылки для разработки тактики действий вратарей при защите ворот от 11-метровых ударов	491
Специфика действий вратарей при защите ворот от 11-метровых ударов с асимметричным расположением в воротах	491
Коррекция вратарями своих действий и действий партнеров при участии в завершении атак футболистов команды соперника, которые вышли на замену	494
Причины, по которым вратарям важно акцентировать свое внимание на игре футболистов, которые вышли на замену.....	494
Закономерности забивания голов по времени футболистами, которые вышли на замену.....	495

Рекомендации по поводу действий вратарей при участии в завершении атак футболистов команды соперника, которые вышли на замену.....	497
Заключение.....	498
Приложение.....	499
ГЛАВА 12. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ.....	502
Вступление.....	503
Основные разделы теоретической подготовки вратарей.....	504
Ознакомление вратарей с закономерностями игры в футбол.....	505
Признаки, предсказывающие вероятное течение игры в целом с определенного момента.....	505
Признаки, предсказывающие вероятность взятия ворот в конкретной атаке.....	506
Признаки, предсказывающие вероятность попадания мяча в створ ворот и взятия ворот после ударов мячом в ворота.....	514
Аналитическая подготовка вратарей к игре.....	517
Установка на игру для вратарей.....	518
Разбор игры с вратарями.....	519
Значимость разборов игр для повышения уровня мастерства вратарей.....	519
Определение времени разбора игры в межигровом цикле.....	520
Расположение при разборе игры макета футбольного поля.....	520
Аналитическая подготовка тренеров к разбору игры.....	522
Организационные формы разбора игры.....	522
Алгоритм разбора игры.....	523
Методические рекомендации по проведению разбора игры.....	524
Получение вратарями знаний по различным вопросам их подготовки и сбережения здоровья.....	525
Заключение.....	526
Приложение.....	527
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.....	534
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	536