

75.578

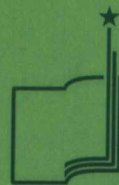
Ч-64

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФУТБОЛА

Б.Г. Чирва

Том 2
ПОДГОТОВКА
И ИГРА ВРАТАРЕЙ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
КОМАНД

Книга вторая



Б.Г. Чирва

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

ВЫПУСК
В КОМПЬЮТЕР

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

Книга вторая



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 2. [текст] / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 1030 с.

Книга вторая

ISBN 978-5-98724-231-5

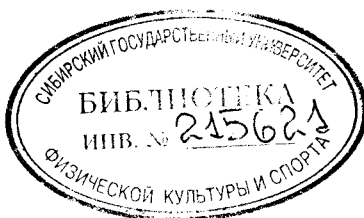
Во 2-м томе теории и методики футбола в двух книгах излагается система знаний о подготовке и игре футбольных вратарей профессиональных команд.

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

ISBN 978-5-98724-231-5



УДК 796 332

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



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	10
УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ	13

Часть четвертая

ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМАНД В ГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ

ГЛАВА 13. СТРУКТУРА И КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ	16
Вступление	17
Структура годовых циклов подготовки вратарей	18
Концепция подготовки вратарей в годовых циклах	19
Основные цели и задачи тренировочной работы вратарей	19
Обоснование и общая характеристика тренировочной работы вратарей в части двигательной работоспособности	20
Обоснование периодизации предсоревновательной подготовки вратарей в части двигательной работоспособности	23
Наиболее важные методические положения для построения тренировочной работы вратарей	25
Заключение	30
Приложение	31
ГЛАВА 14. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ПЕРИОД ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	34
Вступление	36
Особенности планирования и организации предсоревновательной подготовки вратарей	37
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 30-дневной летней предсоревновательной подготовки команды	38
Структура предсоревновательной подготовки команды	38
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «втягивающем-базовом» этапе предсоревновательной подготовки	38
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «специальном-игровом» этапе предсоревновательной подготовки	46
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 40-дневной летней предсоревновательной подготовки команды	54
Структура предсоревновательной подготовки команды	54
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «втягивающем-базовом» этапе предсоревновательной подготовки	54
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «специальном-игровом» этапе предсоревновательной подготовки	62
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	70
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 50-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	74
Структура предсоревновательной подготовки команды	74
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «втягивающем» этапе предсоревновательной подготовки	74

Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «базовом» этапе предсоревновательной подготовки.....	76
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	85
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «игровом-адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	92
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 60-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	98
Структура предсоревновательной подготовки команды.....	98
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «втягивающем» этапе предсоревновательной подготовки.....	98
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «базовом» этапе предсоревновательной подготовки.....	101
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	109
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «игровом» этапе предсоревновательной подготовки.....	117
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки.....	123
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 70-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	127
Структура предсоревновательной подготовки команды.....	127
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «втягивающем-начальном базовом» этапе предсоревновательной подготовки	127
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «основном базовом» этапе предсоревновательной подготовки.....	134
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	143
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «игровом» этапе предсоревновательной подготовки.....	150
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки.....	156
Пояснения по поводу организации и выполнения отдельных упражнений, предложенных использовать в подготовке вратарей к соревнованиям.....	160
¹ Упражнения для укрепления мышц и связок стопы и голеностопного сустава	160
² Упражнения для разминки перед силовой работой с использованием отягощений значительного веса	161
³ Упражнения для развития силы мышц туловища и рук	164
⁴ Упражнения для развития силы мышц ног «приседания/ полуприседания и вставания со штангой на плечах»	183
⁵ Упражнение «бег по специальному разминочному режиму», обеспечивающее эффективное «разогревание» мышц ног	175
¹³ Упражнение для повышения специальной работоспособности «игра в футбол двое против двоих на поле 20x20 м в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями»	176
¹³ Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «медленно утомляемые» мышечные волокна	177
¹³ Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «быстро утомляемые» мышечные волокна	179
Заключение.....	181
Приложение	182

ГЛАВА 15. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ПЕРИОД СОРЕВНОВАНИЙ

Вступление	186
Структура периодов соревнований профессиональных команд	187
Особенности планирования и организации подготовки вратарей в период соревнований	188
Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах малой длительности	189
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 2-дневном межигровом интервале	191
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 3-дневном межигровом интервале	191
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 4-дневном межигровом интервале	193
Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах средней длительности	194
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 5-дневном межигровом интервале	197
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 6-дневном межигровом интервале	197
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 7-дневном межигровом интервале	200
Построение тренировочной работы вратарей в межигровых интервалах большой длительности	204
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 14-дневном межигровом интервале	208
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 20-дневном межигровом интервале	208
Задачи и программа тренировок вратарей и полевых игроков в 20-дневном межигровом интервале	214
Заключение	224
Приложение	225
ГЛАВА 16. СПОРТИВНО-ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ВРАТАРЕЙ В ПЕРИОД ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЙ	228
Вступление	229
Основные задачи жизнедеятельности вратарей как профессиональных футболистов в послесоревновательном периоде	230
Характеристика спортивно-валеологических мероприятий вратарей в длительном послесоревновательном периоде	231
Медицинское обследование вратарей и выполнение вратарями рекомендаций по оздоровлению, профилактике и лечению травм и заболеваний	231
Оптимальная организация вратарями отдыха для полноценного физического и психоэмоционального восстановления	231
Анализ вратарями своей спортивной деятельности в последнее время и определение спортивных задач	232
Поддержание вратарями определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу предсоревновательной подготовки	232
Сохранение вратарями в оптимальных пределах веса тела для качественного проведения начальной части предсоревновательной подготовки	235
Заключение	237
Приложение	238

Часть пятая

ЗНАЧИМЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ

ГЛАВА 17. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВРАТАРЕЙ	242
Вступление	244
Психология поведения вратарей в команде и проведения ими подготовки и игр.....	246
Статус вратарей в команде	246
Психологические личностные особенности, обуславливающие поведение вратарей в команде и проведение ими тренировок и игр	248
Особенности внутриккомандных отношений вратарей	250
Особенности адаптации вратарей в новой команде.....	255
Психологические особенности выполнения вратарями тренировочной работы	256
Психологические особенности проведения вратарями предыгровой подготовки и игр	259
Регуляция психических состояний вратарей	262
Психофизическая саморегуляция вратарей с разными типологическими свойствами личности.....	262
Оптимизация неблагоприятных для качественной подготовки к играм и успешного проведения игр состояний чрезмерной психической напряженности вратарей.....	266
Психозэмоциональное восстановление вратарей после игр	270
Повышение мотивированности вратарей на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких результатов в футболе	271
Основные факторы, определяющие мотивированное поведение футболистов.....	271
Рекомендации по повышению мотивации вратарей.....	272
Формирование личного имиджа вратарей как профессиональных футболистов	273
Наиболее важные для формирования имиджа профессионального футболиста личностные характеристики вратарей	273
Выигрышная манера поведения вратарей при формировании имиджа профессионального футболиста и оценивание ими своего имиджа.....	273
Построение вратарями отношений с представителями средств массовой информации в рамках выигрышной манеры поведения при формировании имиджа профессионального футболиста.....	274
Особенности поведения вратарей, обуславливающие дискредитацию имиджа профессионального футболиста.....	275
Заключение.....	277
Приложение	279
ГЛАВА 18. РАЗМИНКА ВРАТАРЕЙ	
ПЕРЕД ИГРАМИ И В ТРЕНИРОВКАХ	284
Вступление	285
Основные задачи предыгровой разминки вратарей	286
«Разогревание» организма посредством различных двигательных действий.....	286
Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению вратарских действий	287
Задействование глазодвигательных реакций и реакций антиципации при ловле и отражении мячей	289
Достижение необходимого для игры уровня «чувства мяча» и «чувства ворот»	290
Регулирование предыгрового психозэмоционального состояния и «настройка» на игру	291
Практика проведения вратарями предыгровой разминки на поле	292
Варианты предыгровой разминки длительностью не более 20 мин.....	292
Варианты предыгровой разминки длительностью не более 25 мин.....	305

Варианты предыгровой разминки длительностью не более 30 мин.....	319
Варианты предыгровой разминки длительностью более 30 мин	335
Общая характеристика представленных вариантов предыгровой разминки	356
Предложения с целью повышения эффективности предыгровой разминки вратарей	358
Выполнение вратарями упражнений, в которых задаются условия для ловли и отражения мячей «на противоходе»	358
Введение в заключительную часть разминки команды упражнения в виде варианта игры в футбол с воротами «стандартных» размеров в уменьшенных составах.....	361
Особенности разминки вратарей в тренировках	363
Основные задачи разминки вратарей в тренировках	363
Методические положения, которые необходимо учитывать при планировании и проведении разминки вратарей в тренировках.....	363
Заключение.....	366
Приложение	367
ГЛАВА 19. САМОСОХРАНЕНИЕ ВРАТАРЯМИ ЗДОРОВЬЯ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	370
Вступление	372
Применение комплекса специальных «предразминочных» упражнений для нормализации тонуса и щадящего «вработывания» мышц ног.....	373
Исключение из практики подготовки ряда упражнений для развития гибкости, выполнение которых связано с риском повреждения коленного сустава.....	375
Выполнение специальных упражнений на растягивание соединительнотканых образований (стретчинга)	376
Анатомо-физиологическое обоснование стретчинга	376
Методика стретчинга	377
Сочетание стретчинга с разными медико-биологическими средствами сохранения здоровья и спортивной работоспособности	381
Противопоказания для стретчинга.....	381
Проведение самомассажа.....	382
Правила самомассажа.....	382
Самомассаж мышц глаз	382
Самомассаж шеи и трапециевидных мышц.....	382
Самомассаж мышц спины, поясничной области и ягодиц	383
Самомассаж верхних конечностей.....	384
Самомассаж нижних конечностей.....	384
Профилактика зрительного утомления	385
Мышечная релаксация	387
Проведение гидропроцедур	388
Общая характеристика воздействия гидропроцедур	388
Характеристика отдельных гидропроцедур.....	388
Специфика проведения гидропроцедур в разных климатических и географических условиях.....	392
Использование разных видов баней и саун	392
Общая характеристика воздействия баней и саун.....	392
Характеристика воздействия русской парной бани.....	393
Характеристика воздействия финской суховоздушной бани	393
Характеристика воздействия турецкой бани	394
Рекомендации по применению разных видов бань и саун	394
Тейпирование	395
Обычное и специализированное питание вратарей	396
Основные «спортивные» задачи питания вратарей	396
Характеристика основных пищевых компонентов	397
Особенности потребления вратарями основных пищевых компонентов для качественного выполнения профессиональной деятельности	400
Рекомендации по оптимальному обычному питанию вратарей	405
Рекомендации по специализированному «спортивному питанию» вратарей.....	410

Рекомендации по сохранению вратарями здоровья в первое время после завершения карьеры профессионального футболиста	418
Заключение	420
Приложение	421
ГЛАВА 20. ОЦЕНИВАНИЕ ИГРЫ И ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ	426
Вступление	427
Общая характеристика контроля тренировочной и соревновательной деятельности вратарей	428
Цель и направления контроля тренировочной и соревновательной деятельности вратарей	428
Информационная ценность данных, получаемых при проведении контроля тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в течение разных по продолжительности периодов	429
Понятия «измерение», «тест», «информативность результатов измерения», «критерий информативности» и их характеристика	430
Пути оптимизации контроля тренировочной и соревновательной деятельности вратарей	434
Оценивание проведения вратарями соревновательных игр	435
Характеристика сформировавшихся подходов к оцениванию технико-тактических действий вратарей в играх	435
Рекомендации по оцениванию качества игры вратарей	437
Оценивание составляющих игрового мастерства вратарей	439
Оценивание психомоторных реакций вратарей	439
Оценивание технической и тактической подготовленности вратарей	443
Оценивание составляющих работоспособности вратарей	444
Оценивание «взрывных» качеств вратарей	445
Оценивание работоспособности мышц ног вратарей	446
Оценивание специальной работоспособности вратарей	448
Оценивание эффективности тренировочной работы вратарей	449
Оценивание качества выполнения вратарями «тренирующих» упражнений	449
Оценивание организации «тренирующих» упражнений вратарей	449
Оценивание полезности «тренирующих» упражнений вратарей	450
Заключение	457
Приложение	458
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ	460
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	463