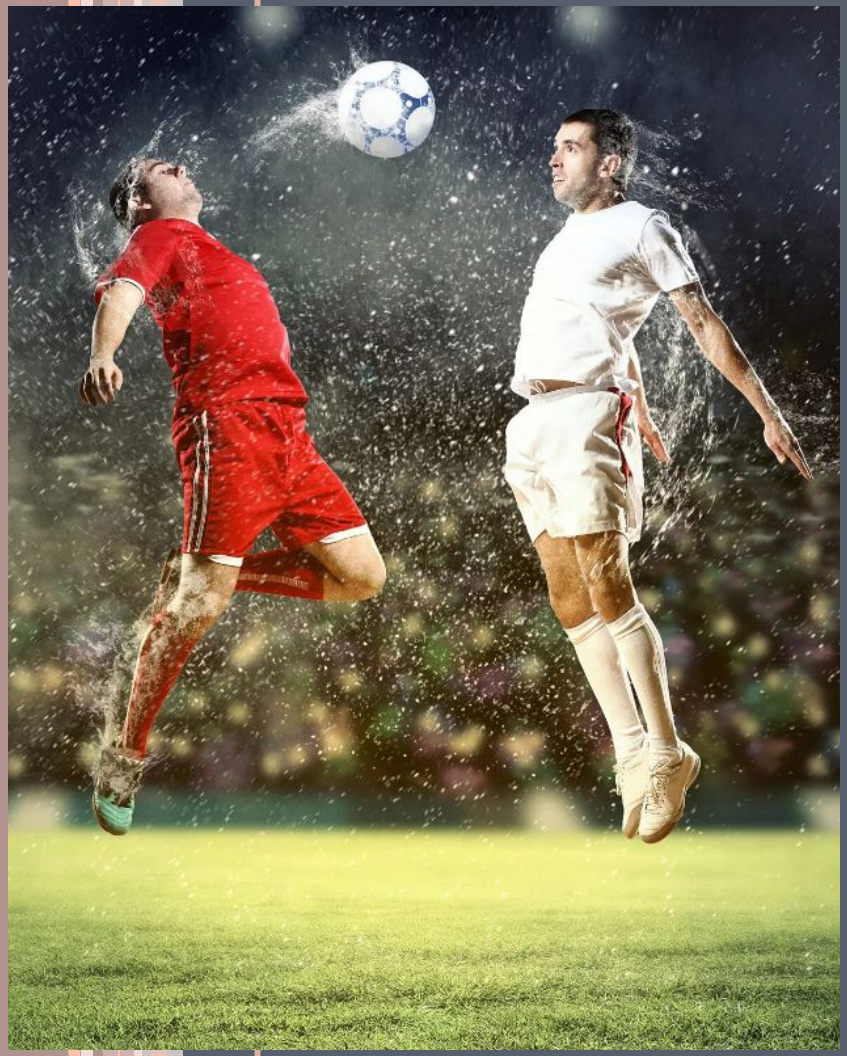
Программирование физической подготовки футбольных вратарей учебно-тренировочных групп на соревновательном этапе

Работу выполнила:
Ст-ка группы ЗПСО-12
Ожгихина Екатерина



Актуальность. Отечественный футбол после очевидного спада на протяжении последнего десятилетия, перешел в стадию повышения технико-тактического мастерства и зрелищности игры команд премьер лиги.

С одной стороны, это связано с большим притоком в российские команды зарубежных футболистов, с другой, существенным уменьшением рассогласования в уровне мастерства «лидеров» и «аутсайдеров».

В настоящее время сложилась ситуация, когда в командах мастеров существует практика работы тренеров по подготовке вратарей, а в детско-юношеском футболе данная работа отсутствует. При этом тренировка вратарей проходит, как правило, в составе всей команды и не имеет специализированной направленности.

Наконец отсутствие целенаправленного планирования нагрузок, учета возрастных особенностей становления и развития двигательных способностей, преимущественное проведение тренировок в воротах, надуманность и однообразие упражнений являются основными факторами низкой эффективности учебно-тренировочного процесса вратарей детских спортивных школ.

Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей полевых игроков в футболе отмечаются в возрастном периоде от 13 до 14 лет. Данный этап онтогенеза является сенситивным для развития основных физических качеств. Для футбольных вратарей интенсивный прирост двигательных способностей приходится на возрастной период от 14 до 15 лет, т. е. на год позже, чем у полевых игроков.

Для вратарей 12-18 лет характерны следующие особенности возрастной динамики физических качеств: до 15 лет они по всем показаниям двигательных способностей уступают своим сверстникам, играющим в поле, за исключением становой силы. После 15 лет вратари опережают полевых игроков по показателям взрывной силы (высота выпрыгивания) и не имеют достоверных различий по уровню стартовой скорости. Наименее выраженные изменения уровня физических качеств футбольных вратарей характерны для возрастного периода 15-16 лет, где наблюдается несущественное снижение скоростных качеств по отношению к возрасту 14-15 лет. К 18 годам уровень двигательных способностей вратарей достигает показателей, характерных для высококвалифицированных взрослых спортсменов.

К основным принципам стратегии программированной физической подготовки вратарей 15-16 лет следует отнести: использование таких форм и методов построения тренировочных занятий при которых происходит наиболее эффективное развитие всех компонентов силовых способностей; одновременное развитие сократительных и окислительных свойств мышечного аппарата (нагрузки на уровне анаэробного порога - ЧСС до 150-160 уд./мин); параллельное развитие скорости и скоростной выносливости, силы и выносливости, координации и силовых способностей.

Объем нагрузок скоростно-силовой и силовой направленности в системе подготовки вратарей 15-16 лет должен составлять не менее 25-30%. На этапах соревновательного периода целесообразно планировать переход от силовой работы в первых мезоциклах к развитию взрывной силы и скоростно-силовой выносливости в заключительных мезоциклах. Объем специализированных упражнений в соревновательном периоде должен составлять 70-75% объема нагрузок. В процессе подготовки упражнения высокой координационной сложности занимают до 30-50% от нагрузок различной координационной сложности.