



**ПРОГРАММИРОВАНИЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ  
ГРУПП НА  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

# 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 то же время постоянно ощущается явный дефицит талантливых отечественных игроков, что косвенно свидетельствует о снижении эффективности работы системы подготовки спортивных резервов, а следовательно и специалистов этой отрасли.

- Как правило, основы вратарского мастерства были объектом внимания самих вратарей, накопивших богатый практический опыт (В. Гранаткин, Е. Фокин, 1953; Б.П. Набоков, 1963; А.М. Акимов, 1968, 1978 и др.). В этих и других работах всесторонне рассматриваются вопросы техники и тактики вратарского искусства, но вопросы организации физической подготовки раскрываются лишь с позиций первостепенного влияния двигательных качеств на уровень и качество игры.



# ПРОГРАММИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПОРТЕ

- Одним из перспективных путей оптимизации существующих систем физического воспитания и спортивной подготовки является "программированное обучение".
- В основе программирования лежит так называемая структурно-логическая схема, которая представляет собой схематические описания логического построения учебных (тренировочных) мероприятий, с помощью которых информация, сообщения обучаемым, преобразовывается в его знания, умения и навыки. В ней дается: 1) систематизированный перечень элементов информации, определенным образом дозированных, связанных между собой и с соответствующими разделами других (предшествующих) разделов работы в определенной логической последовательности; 2) указания на применяемые методы обучения, формы, способы контроля и самоконтроля результатов изучения материалов.

# ОСНОВЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Важным аспектом планирования подготовки в спортивных играх представляется тенденция упрощения процесса программирования, используя блочный принцип подбора тренировочных средств и их формализацию. Так, например, при разработке годового цикла немецкие специалисты по гандболу используют всего 43 блока, распределяя их по 6 разделам. [118] Такой же подход апробирован в тренировке хоккеистов при разработке тренировочных занятий. Элементной базой такого программирования избраны отдельные физические упражнения или ряд их, объединенных по признакам решения определенной педагогической задачи.



- Современная практика развития футбола обуславливает переход к программному принципу организации тренировки. Программно-целевой принцип предусматривает моделирование нагрузок в рамках отдельных этапов. Вопрос о структуре и содержании таких этапов может зависеть от ряда причин, к которым целесообразно отнести следующие:
  - интервал отдыха между двумя ответственными встречами;
  - оптимальная продолжительность тренировочного воздействия конкретной направленности для достижения значимого эффекта;
  - рациональное сочетание разнонаправленных тренировочных воздействий в целях достижения конкретной эффективности структуры технико-тактической и физической подготовленности;
  - соотношение средств и методов физической подготовки.

# ДВИГАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

- Термин "физические качества" аналогичен понятию "двигательные качества", поскольку подразумеваются их проявления в характеристиках движения, которые определяются максимальными характеристиками этого движения. В этом отношении представляется достаточно логичным подход Е.П. Ильина, который считает, что понятия "одаренность", "способность" и "качества" определяют некоторые факторы, влияющие на возможности человека и на эффективность его деятельности. Он считает, что одаренностью следует считать возможность спортсмена осуществлять на высоком уровне определенную деятельность в связи с имеющимися у него врожденными психофизиологическими и морфологическими способностями. Среди врожденных особенностей центральное место занимают задатки. Выполнение деятельности, которая требует проявления задатков, приводит к развитию способностей. Таким образом, способности можно определить как потенциальные, или наличные, возможности осуществлять деятельность на высоком уровне, обусловленные врожденными задатками и развитыми в процессе жизни.

# УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ ЗАВИСИТ ОТ ЦЕЛОГО РЯДА МНОГООБРАЗНЫХ ФАКТОРОВ:

- • наличия энергетических ресурсов организма; уровня функциональных возможностей систем энергообеспечения мышечной деятельности;
- • быстроты активации и согласованности в работе этих систем;
- • устойчивости психологических функций к нарушениям гомеостаза;
- • экономичности использования функционального потенциала;
- • подготовленности нервно-мышечного аппарата и др.



# ВОЗРАСТНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

- Не вызывает сомнений доказанный факт о необходимости учета периодов наиболее бурного естественного прироста двигательных способностей детей и подростков (сенситивных периодов) для их преимущественного воспитания средствами физической культуры и спорта. В частности, установлены следующие границы наибольшего прироста двигательных способностей футболистов:
  - · координация (ловкость) -9-12 и 13-14 лет;
  - · скоростные способности - 10-11 и 12-14 лет;
  - · скоростно-силовые способности - 10-11 и 12-15 лет;
  - · выносливость -9-10 и 14-16 лет.

# ОСОБЕННОСТИ ИГРОВЫХ ФУНКЦИЙ И ТРЕНИРОВКИ ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ

- Специалисты отмечают, что в основном разработана методика тренировки по линии ворот и относительно хорошо решены вопросы действий вратаря против прорвавшегося противника (игра на выходах). Данные наблюдений, проведенные за играми чемпионатов России 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.