



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. Программы подготовки вратарей профессиональных команд к соревнованиям [текст] / Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 384 с.

ISBN 978-5-98724-201-8

В книге представлены структура и концепция подготовки вратарей профессиональных команд в годичных циклах. Рассматриваются построение и содержание тренировок вратарей в рамках 30- и 40-дневной летней и 50, 60 и 70-дневной зимней предсоревновательной подготовки команд разного уровня квалификации. Даются пояснения по поводу выполнения отдельных упражнений, предложенных использовать в подготовке вратарей к соревнованиям.

Материалы предназначены для тренеров, работающих с вратарями в профессиональных футбольных командах и юношеском футболе.

УДК 796.332

ISBN 978-5-98724-201-8

© Б.Г. Чирва, составление, 2017, 2019
© Оформление ТВТ Дивизион, 2017, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	8
-----------------------	----------

ГЛАВА 1. СТРУКТУРА И КОНЦЕПЦИЯ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ГОДИЧНЫХ ЦИКЛАХ	10
Вступление	10
Структура годовых циклов подготовки вратарей	11
Концепция подготовки вратарей в годовых циклах	13
Основные цели и задачи тренировочной работы вратарей	14
Обоснование и общая характеристика тренировочной работы вратарей в части двигательной работоспособности	16
Обоснование периодизации предсоревновательной подготовки вратарей в части двигательной работоспособности	23
Наиболее важные методические положения для построения тренировочной работы вратарей	28
Заключение	38
Приложение	40

ГЛАВА 2. ПОСТРОЕНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ПЕРИОДАХ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ	44
Вступление	44
Особенности планирования и организации предсоревновательной подготовки вратарей	45
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 30-дневной летней предсоревновательной подготовки команды	48
Структура предсоревновательной подготовки команды	48

Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «втягивающем-базовом» этапе предсоревновательной подготовки	49
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «специальном-игровом» этапе предсоревновательной подготовки	68
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 40-дневной летней предсоревновательной подготовки команды	85
Структура предсоревновательной подготовки команды	85
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «втягивающем-базовом» этапе предсоревновательной подготовки	86
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «специальном-игровом» этапе предсоревновательной подготовки	104
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	122
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 50-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	131
Структура предсоревновательной подготовки команды	131
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «втягивающем» этапе предсоревновательной подготовки	132
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «базовом» этапе предсоревновательной подготовки	136
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	154

Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «игровом-адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	170
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 60-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	184
Структура предсоревновательной подготовки команды	184
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «втягивающем» этапе предсоревновательной подготовки	185
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «базовом» этапе предсоревновательной подготовки	191
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	208
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «игровом» этапе предсоревновательной подготовки	224
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	237
Построение тренировочной работы вратарей в рамках 70-дневной зимней предсоревновательной подготовки команды	247
Структура предсоревновательной подготовки команды	247
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «втягивающем-начальном базовом» этапе предсоревновательной подготовки	248
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «основном базовом» этапе предсоревновательной подготовки	263
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «специальном» этапе предсоревновательной подготовки	280

Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «игровом» этапе предсоревновательной подготовки	296
Задачи и программа тренировок полевых игроков и вратарей на «адаптационном» этапе предсоревновательной подготовки	309
Заключение	318

ГЛАВА 3. ПОЯСНЕНИЯ ПО ПОВОДУ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРЕДЛОЖЕННЫХ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ПОДГОТОВКЕ ВРАТАРЕЙ К СОРЕВНОВАНИЯМ.....

Вступление.....	320
¹ Упражнения для укрепления мышц и связок стопы и голеностопного сустава	320
² Упражнения для разминки перед силовой работой с использованием отягощений значительного веса	324
³ Упражнения для развития силы мышц туловища и рук	330
Упражнения для наращивания «мышечного корсета» туловища.....	331
Упражнения для укрепления мышц кисти и лучезапястного сустава	348
⁴ Упражнения для развития силы мышц ног «приседания/полуприседания и вставания со штангой на плечах»	350
⁵ Упражнение «бег по специальному разминочному режиму», обеспечивающее эффективное «разогревание» мышц ног	354
⁸ Упражнение для повышения специальной работоспособности «игра в футбол двое против двоих на поле 20х20 м в двое стандартных ворот, защищаемых вратарями»	357
¹⁰ Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «медленно утомляемые» мышечные волокна	360

¹¹ Упражнение для повышения работоспособности мышц ног с акцентированным воздействием на «быстро утомляемые» мышечные волокна	363
Приложение	366
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	374