

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**Балашовский институт (филиал)**

Кафедра физической культуры и спорта

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ В  
ФУТБОЛЕ**

---

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 42 к группы  
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»  
код и наименование направления (специальности)  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

---

наименование факультета, института, колледжа

**Искендерова Эльшана Элмановича**

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры  
и спорта, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Попов А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** На современном этапе футбол представляет собой одну из самых, если не самую популярную командную спортивную игру. В настоящее время в Российской Федерации футболом на разных уровнях занимается более трех миллионов человек. Коллективный характер игровой деятельности в футболе обуславливает проявление спортсменами их лучших морально-волевых качеств, таких, как дисциплинированность, ответственность, уважение партнеров по команде и соперников, взаимопомощь и взаимовыручка, решительность и смелость, инициативность и настойчивость.

Сейчас футбол представляет собой впечатляющее зрелище, в котором соединены высочайшее индивидуальное мастерство футболистов и напряженное противоборство игроков соперничающих команд буквально на каждом метре поля, физические кондиции спортсменов, эмоции и переживания миллионов болельщиков из разных стран.

В связи с разносторонним влиянием футбола на физическую подготовленность спортсмена, его элементы применяются как дополнительные средства подготовки в различных видах спорта, причем не только в игровых.

Учебно-тренировочный процесс у юных футболистов должен основываться на грамотной методике тренировок, которая будет обеспечивать рост спортивного мастерства, а также повышение функциональных возможностей спортсмена и их максимальную реализацию в ходе соревновательных действий.

Со слов А.А. Сучилина, современный спорт предполагает длительный структурированный процесс подготовки занимающихся к достижению высокого уровня спортивного мастерства, что диктует необходимость построения эффективной системы подготовки спортивных резервов. Выше сказанное в полной мере относится и к футболу, поскольку здесь подготовка спортивного резерва также актуальна.

В работе «Теория и методика спортивной тренировки» Платонов В.Н. говорит что, одной из фундаментальных проблем спортивной науки является проблема построения многолетней подготовки. Такие вопросы, как система подготовки спортивного резерва, физическая подготовленность и соревновательная деятельность, возрастная динамика доминантных факторов, возрастное нормирование тренировочных нагрузок и методика тренировки в настоящее время разработаны недостаточно.

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс в футболе.

**Предмет исследования:** специальная физическая подготовка вратарей в футболе.

**Цель:** является показать особенности игровых амплуа в футболе и разработать комплекс учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке вратарей.

**Задачи:**

1. Дать характеристику игровых амплуа в футболе и показать особенности физической подготовки игроков различных амплуа.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки уровня специальной физической подготовленности футболистов.
3. Разработать комплекс учебно-тренировочных занятий по повышению уровня специальной физической подготовленности вратарей в футболе и проверить его эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы:** анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение, планирование учебно-тренировочного процесса, тестирование, эксперимент.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В первой главе «Особенности физической подготовки в футболе» показана структура физической подготовки футболистов, а также особенности физической подготовки футболистов в зависимости от игрового амплуа.

Особенностями двигательной деятельности в футболе является реализация широкого круга заранее изученных технических приемов, выбор и исполнение которых осуществляется на основе анализа оперативной игровой ситуации. Это, так называемые, технические приемы или двигательные навыки, связанные с ведением и передачами мяча, ударами по воротам, выполнением штрафных ударов, а также другие игровые действия. В копилке технических действий футболиста большой объем занимают перемещения без мяча, которые связаны с анализом ситуации на поле и выходом на свободное место для приема мяча после паса партнера по команде или потери его соперником.

В зависимости от игровой ситуации на поле, футболист должен решать разнообразные двигательные задачи, причем делать это нужно максимально быстро, так как от времени и правильности решения конкретной ситуационной задачи зависит успех игрового момента, а иногда и матча в целом. Сущность этой ситуационной задачи заключается в выборе самого эффективного из имеющихся в арсенале футболиста технического приема на данный момент. Нередко складывающаяся на поле ситуация требует совершенно нового решения задачи, т.е. выполнения двигательных действий, ранее неизвестных спортсмену. Такие ситуации стимулируют творческую деятельность футболистов для создания новых технических приемов (В.С.Фарфель, 1975).

Особенности соревновательной деятельности футболистов предъявляют большие требования ко всем сторонам подготовленности спортсменов. Так, действуя в условиях жестких единоборств, попадая в нестандартные ситуации, находясь в дефиците времени и пространства, футболист должен находить эффективные решения постоянно возникающих технических и тактических задач (М.С.Полишкис и др., 1989; Р.Р.Сагасты, 1989; В.Ф.Герентьев, 1995; И.Н.Солопов, А.П.Герасименко, 1998).

Большое пространство спортивной площадки (футбольное поле) и особенности игровых действий определяют значительные расстояния,

пробегаемые спортсменами в виде коротких отрезков с субмаксимальной и максимальной скоростью за время матча. Значительные ускорения и торможения, особенно в сочетании с выполнением технических приемов с мячом и без мяча обуславливают усиление функций не только систем энергообеспечения, работы вестибулярного аппарата, которая препятствует «сбивающему» влиянию растормаживания поздно-тонических врожденных рефлексов (В.С.Фомин и др., 1985).

Все спортивные игры вообще, и футбол в том числе, характеризуются постоянно меняющимися соревновательными условиями, которые требуют проявления специфической выносливости (Г.С.Лалаков, 1995).

Для сохранения эффективности технических действий в условиях высокой интенсивности соревновательной деятельности для футболиста нужен высокий уровень развития максимальной анаэробной мощности, составляющий основу скоростно-силовых качеств, а также анаэробной гликолитической производительности, которая обеспечивает специфическую скоростную выносливость. Ученые считают, что скоростная выносливость является одним из наиболее важных качеств для футболистов (С.Г. Бакшин).

Структура физической подготовки футболистов обусловлена особенностями соревновательных действий в данном виде спорта. К ним относятся выполнение сложных технических приемов, которые выполняются в течение длительного времени, с большой интенсивностью и по всему полю. Поэтому в структуре физической подготовки футболистов преобладают упражнения на развитие общей и специальной выносливости, а также на развитие скоростно-силовых качеств.

Таким образом, физическая сторона подготовленности футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений этих свойств (С.Г. Бакшин, 1988; А.А. Сучилин, 1997; В.Н. Шамардин, В.Г. Савченко).

Из анализа научной литературы можно сделать вывод о том, что вратари обладают наиболее развитыми координационными способностями и скоростно-силовыми качествами, так как игровые действия требуют от них высокой точности и быстроты реакции на движущийся объект, простых и сложных сенсомоторных реакций, точности дозирования мышечных усилий и высокого уровня развития прыгучести. Нападающие и защитники характеризуются наибольшими показателями в развитии специальной выносливости, которая необходима им для выполнения быстрых и длинных рывков за мячом или для перехвата соперника, а полузащитники показателями общей выносливости, так как они выполняют на поле большой объем работы, перемещаясь практически по всему полю, как в защите, так и в нападении.

**Во второй главе «Пути повышения уровня физической подготовленности футболистов различных игровых амплуа»** показаны средства и методы совершенствования и контроля физической подготовленности футболистов, а также даны рекомендации по специальной физической подготовке для футболистов различных амплуа.

Для повышения уровня физической подготовленности футболистов применяются средства и методы избирательного и комплексного совершенствования двигательных качеств, такие, как:

- специализированные средства скоростной направленности. Как правило, это простые специализированные упражнения, в которых почти нет тактики и весьма ограничен набор технических приемов;
- специализированные упражнения с направленностью на развитие скоростной выносливости также являются упражнениями, в которых мало тактики и узок арсенал технических приемов. К их числу относятся упражнения 2х2 и 3х3 с персональной опекой;
- специализированные упражнения с направленностью на развитие выносливости, которые выполняются, как правило, на небольшом участке поля, они просты по тактике, в них мало силовых единоборств,

незначительное количество рывков и ускорений. В их число входят: удары в цель после ведения от центра поля, средние передачи в парах, игровое упражнение 4x4, выполняемое на 1/4 поля.

Каждая тренировка для всех игроков должна начинаться с разминки, разогрева всех мышц, а заканчиваться растяжкой. Вратарям в тренировки нужно включать больше упражнений на развитие координационных способностей. Для защитника необходимо развивать такие физические качества как: быстрота, сила, координация движений, выносливость. При подготовке защитников и полузащитников большое внимание уделяется развитию специальной выносливости. В специальной физической подготовке нападающих необходимы упражнения, в которых развиваются быстрота, стартовый рывок, ловкость и координация движений.

**В третьей главе «Экспериментальная работа по развитию специальных физических качеств у футбольных вратарей»** показаны результаты экспериментального исследования автора по специальной физической подготовке вратарей в футболе.

Исследование проводилось на базе МБОУ «Гимназия № 16 г.о. Мытищи» Московской области, в которой проводились секционные занятия по футболу для детей восьмых классов в количестве 25 человек, на протяжении двух месяцев, октябрь-ноябрь 2018 года. Занятия проводились 2 раза в неделю с продолжительностью 90 минут на футбольном поле школьного двора. В ходе нашего исследования мы должны зафиксировать прогресс развития физических качеств у вратарей в процессе проведения занятий и специальных упражнений.

На первом этапе нашего исследования мы выбрали группу испытуемых, в которую вошли 3 вратаря и провели тесты на оценку уровня развития основных физических качеств. Были подобраны стандартные педагогические тесты на определения уровня физических качеств вратарей таких как: гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке), ловкость (прыжок с поворотом на 360°, обегание 3-х стоек и финиш –

дистанция 9 м.), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), и прыгучесть (прыжок в высоту с места толчком двух ног). Затем мы провели с испытуемыми тестирование для оценки уровня развития у них соответствующих физических качеств. Результаты данного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты предварительного тестирования вратарей

Испытуемые:	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, результат:	Прыжок в длину с места, результат:	Тест на ловкость	Прыжок в высоту с места толчком двух ног, результат:
Вратарь 1	+7 см	209 см.	4.0 сек.	39 см.
Вратарь 2	+4 см	214 см.	3,7 сек.	45 см.
Вратарь 3	+6 см	195 см.	3,9 сек.	33 см.

На втором этапе исследования, опираясь на анализ результатов тестирования (таблица 1), мы разработали и составили план тренировок, по которому проводили занятия на протяжении всего исследования. Нами было проведено 18 учебно-тренировочных занятий, которые включают в себя различные упражнения на совершенствование специальной физической подготовки футбольных вратарей.

На третьем этапе, после всех занятий было проведено повторное тестирование по тем же методикам, что и до начала учебно-тренировочного процесса по предлагаемой нами программе. Сравнительные результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Сравнительные результаты тестирования вратарей

Испытуемые	Наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье, результат:		Прыжок в длину с места, результат:		Тест на ловкость		Прыжок в высоту с места толчком двух ног, результат:	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Вратарь 1	+7 см.	<b>+11 см.</b>	209 см.	<b>221 см.</b>	4,0 сек.	<b>3,6 сек.</b>	39 см.	<b>45 см.</b>
Вратарь 2	+4 см.	<b>+7 см.</b>	214 см.	<b>218 см.</b>	3,7 сек.	<b>3,4 сек.</b>	45 см.	<b>49 см.</b>
Вратарь 3	+6 см.	<b>+11 см.</b>	195 см.	<b>199 см.</b>	3,9 сек.	<b>3,5 сек.</b>	33 см.	<b>38 см.</b>
Разница	<b>+ 4 см.</b>		<b>+ 6,6 см.</b>		<b>- 0,43 сек.</b>		<b>+ 5 см.</b>	

Данные, полученные по итогам проведенной нами работы, свидетельствуют об определенной положительной динамике между

результатами, полученными в начале нашего исследования и по итогу его завершения.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработанная нами программа тренировок, является эффективной.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

1. Физическая подготовленность футболиста находит свое специфическое выражение, главным образом, в высокой стартовой скорости, прыгучести, скоростной выносливости, ловкости, а также в определенных формах и характере взаимоотношений этих свойств.

В современном футболе выделяют следующие игровые обязанности на поле или игровые амплуа: вратарь, защитники, полузащитники, нападающие. В обязанности вратаря входит защита ворот, выбивание мячей и игра в штрафной площади. Все действия вратаря должны быть направлены на ликвидацию прорывов противника, от которых зависит взаимопонимание и сыгранность с защитой. Роль защитников и полузащитников заключается в плотном держании крайних нападающих противника и комбинированном методе защиты. В случае надвигающейся атаки со стороны противника, защитник страхует ворота от прорывов. При этом крайний полузащитник следит за полусредним и крайним нападающим противника своего крыла. Нападающие. Их игра заключается в трех фазах атаки, обороны и переходной от фазы атаки к обороне, и наоборот.

Футболисты различных игровых амплуа имеют различную структуру физической подготовленности. Так, у вратарей лучше всего развиты такие физические качества, как координационные способности, скоростно-силовые качества и быстрота; у нападающих в наибольшей степени проявляются скоростно-силовые качества и координационные способности; у защитников и полузащитников в наибольшей степени развито такое физическое качество, как выносливость.

2. Для оценки уровня специальной физической подготовленности футболистов в целом и вратарей в частности, мы предлагаем использовать следующие тесты: для оценки уровня развития гибкости - наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье; для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места; для оценки уровня развития ловкости – тест, который заключался в выполнении прыжка на 360° и обегании 3-х стоек на дистанции 9 м., для оценки уровня развития прыгучести – прыжок в высоту с места толчком двух ног Мы считаем, что данные тесты позволяют в достаточной степени оценить уровень развития специальных физических качеств футболистов, и особенно вратарей.

3. Для повышения уровня специальной физической подготовленности вратарей в футболе мы разработали комплекс учебно-тренировочных занятий, который состоит из 18-ти занятий. Каждое занятие длится 90 минут. Периодичность занятий – 2 раза в неделю. Главной особенностью данных занятий является то, что в конце основной части футболисты выполняют специальные упражнения для улучшения своей физической подготовленности в зависимости от игрового амплуа.

По итогам проведенных нами учебно-тренировочных занятий были получены следующие результаты: у вратарей показатели гибкости улучшились в среднем на 4 см. по данным тестирования. Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств также улучшились – в прыжке в длину с места результаты увеличились в среднем на 6,6 см., а в прыжке в высоту на 5 см. Показатели уровня развития ловкости тоже имеют положительную динамику. Так, время выполнения контрольного теста в среднем сократилось на 0,43 сек.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что разработанные нами учебно-тренировочные занятия по повышению уровня специальной физической подготовленности являются эффективными и могут быть внедрены в учебно-тренировочный процесс по футболу в ДЮСШ.