

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 206 группы

Направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Крайкова Тимура Викторовича

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2025

**Введение.** Актуальность исследования определяется тем, что в командных игровых видах спорта, в том числе и в футболе вратарь является одной из ключевых фигур. Вратарь должен обладать комплексом физических способностей и личностных качеств, создающих благоприятные предпосылки для уверенной игры. Высокие требования, предъявляемые к вратарю, не случайны.

При выявлении способностей и отборе юных вратарей очень важно определить уровень и выявить динамику сложного физического качества – ловкости, проявляющейся в специфической способности искусно владеть своими движениями, которые в той или иной степени характеризуют двигательную ловкость, такую как бросок за мячом и другое.

Отражение неожиданных и точных ударов по воротам во многом зависит от умения вратаря прогнозировать свои и двигательные действия противника, своевременно выбирать место и вступать в единоборство с соперником. Также быстрота двигательной реакции и способность к быстрым переключениям важны для точности индивидуальных действий и успешности командного нападения.

Не менее важными для юных вратарей являются скоростно-силовые способности, так как они определяют эффективность игровых действий, связанных с преодолением сопротивления, резким стартом и изменением направления движения. Поэтому подготовка футбольных вратарей, играющих в силу специфики игры особую роль, имеет важное значение для успеха команды. При этом следует обратить внимание на тот факт, что повышение уровня подготовленности юных вратарей должно осуществляться в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на младший и средний школьный возраст.

**Объект исследования** – тренировочный процесс футбольных вратарей разных возрастных групп.

**Предмет исследования** – показатели ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей футбольных вратарей разных возрастных групп.

**Целью исследования** явилось изучение особенностей динамики специальной физической подготовленности футбольных вратарей разных возрастных групп в тренировочном процессе.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что внедрение в тренировочный процесс вратарей младшего и среднего школьного возраста специальных комплексов упражнений будет способствовать повышению ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме специальной физической подготовки юных вратарей в футболе.
2. Определить показатели специальной физической подготовленности юных вратарей на основании показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей.
3. Провести сравнительный анализ показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей у юных вратарей младшего и среднего школьного возраста.
4. На основе литературных источников подобрать комплексы упражнений для развития ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей вратарей младшего и среднего школьного возраста.
5. Исследовать динамику показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей вратарей младшего и среднего школьного возраста в тренировочном процессе в результате внедрения специальных комплексов упражнений.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация

экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

Диагностический инструментарий включал оценку показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей.

Оценка показателей ловкости осуществлялась в упражнениях с ловлей мяча из седа и в падении, а также в упражнениях с перемещением.

Упражнения с мячом предполагали оценку быстроты ловли мяча из седа («Ловля мяча из седа ноги врозь») и в падении («Ловля мяча в падении»).

Комплексная оценка ловкости футбольных вратарей в упражнениях с перемещением осуществлялась с помощью четырех тестовых заданий «На старте в прыжке повернуться на 360 градусов, обежать три стойки на отрезке 9 метров и финишировать», «Бег по дистанции 15 м от стойки А к Б приставными шагами, обежав стойку Б, бег по дистанции 15 м к стойке В, по ходу обежая три стойки и, обежав стойку В, финишировать спиной вперед», «На старте прыжком повернуться на 360 градусов, сделать два кувырка назад и один вперед, перепрыгнуть через барьер, пролезть под барьером и, передвигаясь приставными шагами вправо-влево обойти шесть стоек и финишировать. Общее расстояние отрезка 15 метров», «Бег «Восьмерка»».

Оценка двигательной реакции вратарей осуществлялась по результатам выполнения трех тестовых заданий «11-метровый удар», «Удар мяча от стенки» и «Ловля катящегося мяча со спины».

Диагностика скоростно-силовых способностей вратарей осуществлялась в упражнениях «Прыжок в длину с места», «Тройной прыжок» и «Высота вертикального выпрыгивания с места».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т). Достоверность различия (р) определяли по таблице на основании величин Т и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследование проводилось с сентября 2024 года по апрель 2025 года на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа олимпийского резерва по футболу «Сокол». Контингент обследованных составили 12 футбольных вратарей 9-12 лет. Обследуемые были распределены на 2 возрастные группы, в каждую из которых вошло по 6 человек: 1 группа – вратари 9-10 лет (этап начальной подготовки); 2 группа – вратари 11-12 лет (этап спортивной специализации). Тренировочные занятия в обеих группах проводились в соответствии со стандартной программой для спортивных школ по виду спорта «Футбол»: в группе вратарей начального этапа подготовки 4 раза в неделю по 1,5 часа, в группе вратарей этапа спортивной специализации 5-6 раз в неделю по 1,5 часа.

Исследования проводили в 2 этапа: на первом этапе осуществлялась оценка фоновых параметров ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей; на втором этапе исследование показателей осуществлялось в динамике тренировочного процесса.

Для развития ловкости, скоростно-силовых способностей и двигательной реакции в тренировочный процесс были включены специальные комплексы упражнений.

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Ловкость как важное качество юных вратарей в футболе определяет эффективность выполнения технических приемов, связанных с ловлей и отбиванием мяча, быстрым реагированием на меняющуюся обстановку.

2. Успешная игровая деятельность футбольного вратаря обусловлена наличием комплекса специфических физических и психомоторных качеств:

- скорости и точности реакций на движущийся объект, что позволяет прогнозировать траекторию мяча и своевременно реагировать на его полет;

- развитых простых и сложные сенсомоторные реакции, обеспечивающие координацию движений и точное выполнение технических действий;
- точности дозирования мышечных усилий, необходимых для выполнения сильных и точных ударов, а также для ловли мяча;
- прыгучести, позволяющей вратарю эффективно преодолевать вертикальные расстояния и достигать мяча в воздухе.

**Теоретическая значимость работы:** полученные результаты дополняют представления о проблемах и путях повышения специальной физической подготовленности юных вратарей в футболе.

**Практическая значимость результатов проведенного исследования** заключается в возможности использования их в практической деятельности тренеров спортивных школ по футболу при организации тренировочного процесса с вратарями на различных этапах их спортивной подготовки.

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы специальной физической подготовки вратарей в футболе» и «Исследование динамики специальной физической подготовленности юных вратарей в футболе», заключения и списка литературы, включающего 50 источников. Текст магистерской работы изложен на 62 страницах, содержит 4 таблицы и 4 рисунка.

**Теоретический анализ проблемы специальной физической подготовки вратарей в футболе.** Для командных спортивных игр характерно присутствие на игровой площадке регламентированного правилами состава игроков. В процессе соревновательной деятельности каждый из них выполняет определенные функции согласно существующим игровым амплуа. Особая роль отводится вратарю. В команде вратарь играет ключевую роль. От его выступления зависит результат игры.

Игровая деятельность современного вратаря в футболе включает в себя отбивание и ловлю мяча одной или двумя руками и ногами. Основные функции вратаря: защита ворот, организация обороны, выбивание мяча, поддержка атаки.

Важными составляющими спортивного мастерства вратарей в игровых видах спорта являются специализированные качества, связанные с особенностями восприятия: чувство мяча, чувство ворот и др. Они вырабатываются благодаря концентрации внимания на наиболее важных объектах в экстремальных ситуациях игрового противоборства.

Для достижения успеха вратарю необходимо находить наиболее эффективные способы и приемы, использовать неожиданные ходы и создавать ситуации, которые будут благоприятны для него и неблагоприятны для соперника. Всё это является проявлением тактического мастерства вратаря.

Подготовка футбольных вратарей является определяющим фактором для обеспечения оборонительной стабильности любой команды. Высокий уровень мастерства и надёжности вратаря существенно повышают боеспособность всего коллектива. Вратарь занимает позицию в непосредственной близости от ворот, где противостояние нападающих и защитников достигает наивысшей интенсивности. Именно в этой зоне все аспекты футбольного мастерства проявляются с максимальной силой, что предъявляет к вратарю особые требования и необходимость обладания уникальными качествами.

Высокая значимость физической подготовленности в структуре готовности вратарей отражена во многих научно-исследовательских работах. Отмечается необходимость развития на должном уровне скоростно-силовых качеств, ловкости, гибкости, видов специальной выносливости в сочетании с компонентами технико-тактической подготовленности. Рекомендуется процесс специализации предсезонной подготовки для вратарей начинать уже на стадии подготовительного периода.

При выборе нагрузок для тренировок тренеры учитывают критерии, отражающие соревновательный уровень. В начальной стадии долгосрочной подготовки, успех не зависит от объема и интенсивности методики развития физических качеств.

Современный вратарь должен обладать высокой техникой игры в воротах, решительно и быстро выходить из ворот на перехват передач с флангов и из глубины поля, четко руководить защитными действиями, быстро оценивать игровую обстановку, выбирать оптимальное решение при защите ворот, а также активно участвовать в организации атак.

Организм футбольного вратаря имеет свой адаптационный резерв, который позволяет ему переходить на более высокий уровень работоспособности. Однако, объем работы, выполняемой футболистом, ограничен возможностями двигательного аппарата. Поэтому преждевременное форсирование может привести к травмам и перетренированности.

Как и во многих видах спорта, в футболе для получения результата необходим комплексный подход к тренировочному процессу. Необходимы продуманные многолетние планы тренировок с модельными характеристиками специальной физической подготовки спортсменов на разных этапах тренировочного процесса. 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. Составление плана подготовки основывается на умении правильно расставлять акценты в работе, сочетать задачи на каждом этапе и обеспечивать преемственность в развитии специальных качеств.

**Исследование динамики специальной физической подготовленности юных вратарей в футболе.** Современный футбол характеризуется остро атакующими действиями, которые завершаются, как

правило, внезапным и точным ударом, поэтому футбольному вратарю необходимо использовать широкий арсенал двигательных умений и навыков для успешной обороны ворот. Отражение неожиданных и точных ударов по воротам во многом зависит от умения футбольного вратаря прогнозировать свои и двигательные действия противника, своевременно выбирать место и самоотверженно вступать в единоборство с соперником. Специфика и многообразие сложных по координации движений, чередование физических и эмоциональных нагрузок требуют от вратаря высокого уровня развития специальных физических качеств.

Разнообразие двигательной деятельности, быстрый темп игры и сложность технических приёмов требуют от вратаря высокого уровня ловкости. Вратарь должен уметь быстро оценивать ситуацию и предугадывать дальнейшие действия соперников и партнёров. От вратаря требуется быстрая и точная дифференцировка раздражителей, например, торможение своих действий в ответ на обманные движения соперника и активность в ответ на реальные действия атакующих игроков. Показатель времени двигательной реакции рассматривается как важнейший критерий спортивного отбора вратарей. Быстрота и взрывная сила важны для перемещений вратаря в воротах, финтов, прыжков, ускорений, рывков и выпадов. Вратарь должен уметь справляться с силой, связанной с ударами по мячу, вбрасыванием, а также с сопротивлением соперников во время бега или прыжков. Скоростно-силовые качества помогают быстрее выполнять технические приёмы, например, отражать мячи.

Фоновые показатели специальной физической подготовленности юных вратарей соответствовали нормативным значениям для соответствующих возрастных групп.

Проведенный сравнительный анализ показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей показал их достоверное превосходство у вратарей среднего школьного возраста (11-12 лет) над аналогичными показателями младшей возрастной группы (9-10 лет).

На основе литературных источников составлены комплексы упражнений для развития ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей вратарей младшего и среднего школьного возраста, включающие упражнения с мячом и без мяча.

Выявлена положительная динамика показателей ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых способностей вратарей младшего и среднего школьного возраста в тренировочном процессе в результате внедрения специальных комплексов упражнений:

- у вратарей среднего школьного возраста изменения носили более выраженный характер по всем изучаемым показателям специальной физической подготовленности по сравнению с вратарями младшей группы;
- несмотря на положительные изменения, динамика показателей ловкости была более существенной у вратарей обеих возрастных групп по сравнению с двигательной реакцией и особенно с показателями скоростно-силовых способностей;
- существенный прирост показателей ловкости у юных вратарей можно объяснить физиологическими особенностями, так как именно в этот период создаются предпосылки для развития данного физического качества;
- менее значительный прирост показателей скоростно-силовых способностей у юных вратарей 9-12 лет можно объяснить недостаточной устойчивостью двигательных навыков, выполняемых в скоростно-силовом режиме, а также снижением темпов возрастных функциональных и морфологических перестроек, которые лежат в основе прироста быстроты, что снижает эффективность упражнений скоростно-силового характера.

Таким образом, эффективность предложенных комплексов упражнений подтвердилась положительной динамикой результатов у вратарей обеих возрастных групп, превосходством результатов тестирования вратарей старшей возрастной группы над показателями вратарей младшей группы. Межгрупповые различия фоновых и итоговых показателей юных вратарей

статистически значимы. Это подтверждает, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых качеств у вратарей, обеспечивают должный эффект в рамках проведения эксперимента.

**Заключение.** В настоящее время одной из наиболее популярных спортивных игр в мире и нашей стране является футбол. Это можно объяснить относительной доступностью и простотой двигательных действий, которые обеспечивают реализацию возможностей юных спортсменов. По мнению ведущих специалистов и тренеров отечественного футбола, вратарь является стержневой основой футбольной команды. От уровня его игры во многом зависит результативность выступления команды

Современный уровень развития футбола предъявляет высокие требования к физической подготовленности футболистов, одной из сторон которой являются, ловкость и скоростно-силовые качества. Ловкость в сочетании со скоростно-силовой подготовленностью обеспечивают надежную оборону ворот в самые сложные моменты игры. Поэтому вратарю необходимо затратить немало усилий для достижения высокого мастерства.

Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме специальной физической подготовки юных вратарей показали, что для достижения высоких результатов вратарь должен обладать высоким уровнем развития ловкости, двигательной реакции и скоростно-силовых качеств; высокий уровень ловкости помогает вратарю быстро и точно выполнять сложнокоординированные движения в меняющихся условиях игры; хорошая двигательная реакция позволяет вратарю своевременно реагировать на различные раздражители (движения соперника, движение мяча и т. д.) и осуществлять выбор правильных действий; быстрое реагирование на различные раздражители обусловлено спецификой деятельности вратаря, предполагающей «взрывной» характер движений.