

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Теория физической культуры и технология физического воспитания
заочной формы обучения, группы 02011557
Желякова Евгения Ивановича

Научный руководитель
к.биол.н. Посохов А.В.

Рецензент Директор
МБУДО ДЮСШ №6
Яковлев В.Н.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Исторические аспекты амплуа футбольного вратаря.....	6
1.2. Особенности и функции вратаря в футбольной команде.....	8
1.3. Особенности подготовки вратарей в футболе.....	12
1.4. Современные исследования в области подготовки вратарей в футболе.....	24
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	29
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ....	33
3.1. Экспериментальная программа начальной подготовки вратарей.....	33
3.2. Показатели общей и специальной физической подготовленности вратарей в начале педагогического эксперимента.....	52
3.3. Показатели общей и специальной физической подготовленности вратарей в конце педагогического эксперимента.....	53
ВЫВОДЫ.....	56
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	57
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Современный футбол характеризуется остроатакующими действиями, которые завершаются, как правило, внезапным и точным ударом, поэтому вратарю необходимо использовать широкий арсенал двигательных умений и навыков для успешной обороны ворот (Герасименко А.П., 2003; Невтянов А.А., 1998). Отражение неожиданных и точных ударов по воротам требует от вратаря умений прогнозировать свои и противника двигательные действия, своевременно выбирать место и самоотверженно вступать в единоборство с соперником (Шамардин А.И., 2000). Важной задачей вратаря является и организация атакующих действий своей команды.

В настоящее время место в воротах должен занимать игрок без слабых мест, в том числе он должен успеть выполнять некоторые действия с мячом из арсенала действий полевых игроков (Шукан В.И., 2017).

Специфическими особенностями соревновательной деятельности вратарей в футболе является то, что периоды большого напряжения сочетаются с периодами относительного отдыха и нагрузка на протяжении всей игры распределяется неравномерно (Чирва Б.Г., 2014).

Возможности реализации вратарями в максимально высокой степени специфических реакций обусловлены их физическими данными, двигательными качествами и техникой выполнения двигательных действий, связанных с ловлей и отражением мячей (Голомазов С. Чирва Б., 2013).

В последние годы проведено много научных исследований, посвященных различным аспектам тренировки футболистов (Сучилин А.А., 1997; Золотарев А.П., 2000; Лалаков Г.С., 2000; Голомазов С.В., 2006; и др.).

Проведены исследования, посвященные различным аспектам тренировки высококвалифицированных вратарей (Голомазов, С. В., 2003; Чирва, Б.Г., 2016; Иванов О.Н., 2017). Однако работ, посвященных исследованию подготовки юных вратарей в этом виде спорта небольшое

количество. И задача разработки научно-обоснованной эффективной программы спортивной подготовки юных вратарей остается актуальной.

Объект исследования. Программа начальной подготовки юных вратарей.

Предмет исследования. Общая и специальная подготовленность юных вратарей.

Гипотеза исследования. Мы предположили, что разработка и включение в программу начальной подготовки юных вратарей ДЮСШ комплекса специальных упражнений повысит ее эффективность.

Цель: исследование эффективности программы начальной подготовки юных вратарей, занимающихся футболом в ДЮСШ № 6 г. Белгорода.

Задачи исследования:

1. Провести анализ данных научно-методической литературы по современным проблемам и особенностям подготовки футбольных вратарей.
2. Разработать и включить в программу начальной подготовки юных вратарей ДЮСШ комплекс специальных упражнений для повышения ее эффективности.
3. Провести сравнительный анализ показателей общей и специальной подготовленности юных вратарей, занимающимся по двум разным вариантам программы начальной подготовки.
4. Разработать практические рекомендации по повышению эффективности начальной подготовки вратарей в футболе.

Элементы научной новизны состоят в том, что получены новые научные данные о подготовке футбольных вратарей на начальном этапе.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно методической литературы; методы исследования общей и специальной подготовленности футболистов; методы математического анализа и статистики.

Теоретико-методологическую основу исследования представляют основные теоретико-методологические положения построения спортивной

тренировки (Н.Г. Озолин, Л.П. Матвеев, В.П. Филин, В.Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский и др.), исследования различных аспектов подготовки футболистов Б.Г. Чирвы, А.И. Шамардина, В.П. Губы, С.В. Голомазова, Г.В. Монакова, М.А. Годика и др.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработанные комплексы специальных упражнений можно включать в программу начальной подготовки вратарей в футболе для повышения ее эффективности.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация, выполненная в соответствии с установленными требованиями государственного образовательного стандарта, состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка. Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 64 страницы, а также 4 таблицы, 4 рисунка, 48 источников.

Апробация работы. Полученные в исследовании данные внедрены в программу начальной подготовки вратарей в ДЮСШ № 6 г. Белгорода. Имеется акт внедрения результатов исследования.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Исторические аспекты амплуа футбольного вратаря

История спорта не знает точной даты рождения футбола. В похожую игру (гарпастум) играли еще в Древнем Риме. Однако гарпастум не самый древний предок современного футбола. Археологические раскопки доказали, что игра, напоминающая футбол, существовала еще за много веков до гарпастума в Древнем Египте. Археологи обнаружили при раскопках изображения моментов игры и даже сами мячи. Широко распространилась игра в мяч (правда, в него играли не только ногами, но и руками) в средние века в Европе. Но только в 1863 году в Англии были разработаны первые правила игры в футбол, запрещающие играть в него руками (Акимов А.В., 1978).

Рождение современного футбола не сразу вызвало к жизни амплуа футбольного вратаря. Стремление к «чистоте» игры («без рук») привело к тому, что составители первых правил запретили касаться руками мяча даже игроку, защищавшему ворота. Лишь спустя восемь лет, в 1871 году, голкиперу было разрешено играть руками в пределах своей вратарской площадки. Прошло еще тридцать с лишним лет, прежде чем вратарь получил возможность играть руками во всей штрафной площади, как ныне.

Разрешение играть руками сразу же сделало роль вратаря в команде необычной, особой, потребовало от него развития специфических качеств, умения высоко и далеко прыгать за мячом, не раздумывая вступать в борьбу за мяч с форвардами, цепко ловить мяч или далеко отбивать его кулаком. Игра руками во всей штрафной площади еще больше увеличила роль вратаря в команде. По существу, из статиста на заре футбола он сразу же превратился в одно из главных действующих лиц футбольного спектакля.

История донесла до нас имена знаменитых вратарей футбольной «юности». С уважением называются имена английских голкиперов Гарольда Джонса и Рональда Бребнера, датчан Людвиг Дрешера и Софуса Хансена, отличившихся на олимпийских турнирах перед первой мировой войной. Однако самой яркой фигурой олимпийского футбола стал, конечно, легендарный испанский вратарь Рикардо Замора. Началом его блестящей и долгой карьеры была Олимпиада 1920 года в Антверпене. Правда, команда Заморы проиграла в четвертьфинале со счетом 1:3 бельгийцам, будущим победителям турнира, но сам Замора сыграл в этом матче великолепно.

Европейская футбольная школа дала в 20-е и 30-е годы немало блестящих вратарей. Кроме Заморы это были чех Франтишек Планичка, итальянец Джанпьеро Комби и австриец Руди Хиден. Интересно, что Планичка и Комби в течение многих лет были капитанами сборных команд Чехословакии и Италии.

Редкие международные встречи русских футболистов до первой мировой войны показали, что даже наши лучшие вратари значительно уступали в то время зарубежным и в технике, и в тактике.

После революции футбол стал едва ли не самой любимой в нашей стране игрой, и в рядах лучших футболистов засверкали настоящие «звезды». Одной из таких «звезд» в 20-е годы, вряд ли уступавшей в яркости лучшим зарубежным вратарям, был Николай Соколов, которого с полным правом можно считать основоположником советской вратарской школы.

Простота, скромность в игре, надежность, смелость, технико-тактическое разнообразие на базе высокого атлетизма – вот характерные признаки этой школы.

С тех пор в нашей стране сменилось не одно поколение вратарей. Наши вратари всегда выделялись надежной и высокотехничной игрой. Не случайно лучшим вратарем всех времен стал Лев Яшин, олимпийский чемпион 1956 года и обладатель Кубка Европы 1960 года (Акимов А.В., 1978).

1.2. Особенности и функции вратаря в футбольной команде

Одиннадцать игроков составляют футбольную команду, все они занимают различные места в ней, и не так легко решить, чье место самое важное. Но есть все же существенное различие между десятью игроками, защищающими цвета своей команды в поле, и одиннадцатым – вратарем. Вратарь – это последняя линия защиты. На него возлагаются все надежды, когда кажется, что все уже потеряно, когда атака нападения соперников захлестывает защиту. И если последняя линия защиты также преодолена атакующими форвардами, то нет уже никакой надежды, и мяч оказывается в сетке ворот.

Плохая игра вратаря может свести на нет все усилия команды, а с другой стороны, крепкая защита ворот прочно закрепляет победу или же, в крайнем случае, может обеспечить ничью. Поэтому от вратаря, от его мастерства, от его выдержки в значительной степени зависит исход матча.

В футбольной команде, помимо общекомандных задач, у каждого игрового звена и отдельного игрока, имеются свои «узкопрофильные» требования к функционально-динамическому потенциалу. Разные игровые системы, предполагают различное количество игровых позиций защитников, полузащитников, нападающих, которые, в свою очередь также разделяются на отдельные игровые зоны, персональные задания и т.д. и т.п. Лишь позиция вратаря остаётся единственной, а его игра, значительно отличается от игры всех остальных игроков команды своим тактическим, техническим и психофизическим содержанием (Шамардин А.М., 1995).

Вратарю приходится защищать большое пространство: в ширину ворота имеют 7 м 32 см, а в высоту – 2 м 44 см. Это задача нелегкая, если учесть относительно не большой размер мяча и силу, с которой он летит после удара.

Выбор места в воротах, молниеносная реакция, смелость, решительность, находчивость – все это у вратаря должно быть высоко

развито. Ничтожная доля секунды дается ему для принятия того или иного решения. И поэтому одно из важнейших требований, предъявляемых к вратарю, – крепкие нервы. Нервный игрок, легко теряющий контроль над собой, – плохая защита ворот.

Футбол позволяет вратарю развернуть в полном объеме свои возможности. Правда, есть вратари, которые используют их для ненужных эффектов, рассчитанных на овации зрителей. Легкий мяч такие вратари берут как нечто трудное. Настоящий вратарь, для которого главная задача обезопасить свои ворота, никогда не прибегнет к таким приемам. Наоборот, даже труднейшие мячи он берет так, что они кажутся легкими. Своей игрой вратарь создает определенное настроение в команде, вселяет в игроков уверенность за прочность тыла. Его четкая, уверенная игра вдохновляет их.

Вратарь, в двигательном-прикладном плене, игрок абсолютно зависимый. Поэтому, его мобилизация и включение в игровые действия начинаются преимущественно лишь в тех случаях, когда мяч находится в пределах штрафной площадки, а значит и его непосредственных функциональных обязанностей (компетенций). Это обуславливает ситуационный и «взрывной» характер его двигательных действий, мгновенное включение всех функциональных систем организма в кратковременную мышечную работу анаэробного характера. Поэтому, М.А. Годик, Е.В. Скоморохов (1978) отметили у вратарей более высокое превосходство в максимальной анаэробной мощности в сравнении с полевыми игроками, в то время как J. Ramadan и R. Byrd (1987) указывают на низкую аэробную мощность вратарей, которая обусловлена их специфической физической активностью (Шамардин А.И. и др., 2006).

Специфические качества игровой деятельности вратаря, помимо дозированных и точных мышечных усилий, предъявляют более высокие требования (чем в других амплуа) к простым и сложным сенсомоторным реакциям на движущийся объект, а так же к высокой эмоциональной помехоустойчивости (А.И. Шамардин, 1976, А.А. Кириллов, 1978).

В целом «эмоциональность футбола» существенно увеличивает выраженность вегетативных реакций организма на двигательную нагрузку по сравнению с таковыми в других видах спорта» (Ю.Г. Галочкин, 1986). Если к этому добавить, что средняя величина ЧСС вратаря, при меньшей двигательной нагрузке, в сравнении с полевыми игроками, достигает тех же значений (А.А. Кириллов, 1978), то можно предположить, что вратарь находится в более высоком эмоциональном напряжении, нежели полевые игроки.

Ведь у него «нет права на ошибку», как у нападающих, полузащитников и, даже, защитников, которых, в случае чего, может подстраховать и выручить тот же вратарь. Кроме того, вратарь по регламенту своей деятельности позиционно, технически, тактически, психологически пребывает в обособленном положении. Ему не на кого надеяться в том плане, что никто из полевых игроков его не сможет в полной мере заменить. В команде он такой один, игровой номер у него «первый», а позиционный рубеж последний, за его спиной только ворота, которые он должен защитить. Поэтому, уже перед игрой, по данным Голомазова С.В. (2003) пульс наиболее учащён именно у вратарей.

Никитиным А.А. (2011) проанализирована взаимосвязь основных проявлений координационных способностей с показателями физической подготовленности, функционального состояния нервно-мышечного аппарата и отдельных психических качеств вратарей в возрасте 12-17 лет. Автором выявлено, что у юных футболистов-вратарей значимость сенсорного компонента в ручных действиях в стандартных условиях имеет тенденцию к снижению, а в вероятностных условиях данная характеристика заметно повышается. Влияние моторного компонента в ручных и локомоторных действиях выявлено только в стандартных условиях, сенсорного компонента в локомоторных действиях – только в вероятностных условиях. По мнению автора, координационные способности оказывают существенное влияние на показатели игровой деятельности юных футболистов-вратарей. Спортсмены,

имеющие низкие уровни развития психических качеств, нестабильно выполняют специфические игровые двигательные действия. Получение информации о двигательных действиях, рациональный их выбор в конкретной игровой ситуации существенно повышают надежность их игры.

Согласно исследованиям Дулибського А.В. с соавт. (2003) в структуре интегративной подготовленности основными показателями для определения потенциальных возможностей юных вратарей могут служить антропометрические данные, уровень развития таких качеств как сила, быстрота, координационные способности, гибкость и показатели вестибулярной устойчивости.

Свои особенности имеют антропометрические данные вратарей в футболе. Как правило, вратарь – это игрок выше среднего роста (175 см и выше), с отличной атлетической подготовленностью, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и решительным, прыгучим, гибким и резким, обладать хорошей координацией и расчетливостью, уметь мгновенно определить возможные направление и траекторию, скорость полета мяча, умело руководить обороной, то есть умело придать ей стройность и организованность (Марьянович А., 2010).

По мнению Шамардина А.И. (2006), во всех возрастных группах показатели физического развития (длина тела и вес) существенно больше у вратарей в отличие от футболистов других игровых амплуа.

Авторы (Дорошенко Э.Ю. с соавт., 2007) провели анализ соревновательной деятельности квалифицированных вратарей, который позволил им констатировать, что среднестатистический вратарь в современном футболе – участник последних мировых и Европейских чемпионатов, европейских кубковых турниров имеет следующие антропометрические параметры: рост – 188 - 192 см; вес – 83 - 87 кг; весоростовой индекс – 0,42 – 0,44. По их мнению, данные показатели роста, веса и весоростового индекса являются ориентировочно – оптимальными для

успешной соревновательной деятельности квалифицированных вратарей в современном футболе.

Голомазов С. (2013) провел многолетнее комплексное экспериментальное исследование разнообразных элементарных движений и сложнокоординированных действий при ловле и отражении мячей вратарями в футболе. По его мнению, построение двигательного действия вратаря при ловле и отражении мяча состоит из таких составляющих как:

- Зрительное восприятие полета мяча;
- Совместная работа отдельных звеньев тела и взаимодействие работы мышц;
- Действие систем «голова-глаза» и «глаза-рука»;
- Движение руки или ноги к мячу для его ловли и отражения.

Лапшин О.Б. (2010) считает, что необходимыми физическими качествами вратаря являются: ловкость, быстрота реакции + взрывная скорость, навыки прыжков и гибкость. Необходимыми техническими качествами: надежность рук, хорошая техника на линии и в воздухе, умение играть ногами. Необходимыми тактическими качествами: выбор позиции и движения, предвосхищение, хорошее рассредоточение. Необходимыми психологическими качествами: личность, уверенность в себе, спокойствие и определенная эксцентричность, концентрация.

1.3. Особенности подготовки вратарей в футболе

По мнению Дорошенко Э.Ю. (2007), основы всех важнейших качеств вратаря закладываются во время подготовительного периода. Этот период у вратаря, как и у всех футболистов, продолжается 3–4 месяца и отличается большим объемом учебно-тренировочной работы.

Тренировки в подготовительном периоде носят разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Главная задача – достижение

всесторонней физической готовности, на базе которой совершенствуется техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап, который длится около семи недель, начинается со второй половины декабря или начала января и заканчивается выездом команды на учебно-тренировочный сбор. В это время закладывается фундамент общефизической подготовки футболистов.

Физическая подготовка. Именно она должна обеспечить развитие всех физических качеств вратаря и улучшить деятельность всех систем организма, что должно привести к высоким показателям ловкости и гибкости, быстроты, силы и выносливости. Высокая физическая готовность способствует овладению разнообразными простыми и сложными двигательными навыками, успешному достижению вершин спортивного мастерства (Лалаков Г.С., 2000).

По мнению Кузнецова А.А. (2014), работа над развитием физических качеств вратарей должна вестись по тем же программам, что и у полевых игроков. Однако для вратарей стоит отводить не менее 30 мин работы над специальными качествами, и в первую очередь ловкостью, быстротой, гибкостью и прыгучестью.

Большое значение имеет в физической подготовке вратарей играет разнообразная спортивная деятельность. Знаменитые вратари своими высокими достижениями обязаны, прежде всего, хорошей общефизической подготовке, которую они приобретали дополнительно в результате занятий другими видами спорта (Лапшин О.Б., 2010).

По мнению Чирвы Б.Г. (2017), правильный выбор спортивной специальности почти невозможен без занятий и другими видами спорта. Многие наши известные вратари в период спортивного совершенствования активно занимались и другими видами спорта.

Для молодых вратарей хорошая физическая подготовка особенно важна. Их спортивное мастерство растет в сочетании с развитием всего организма. Постоянное стремление вратаря к совершенствованию хорошей физической готовности позволяет долго сохранять спортивную форму. Это позволяет успешно выступать в многочисленных ответственных соревнованиях.

По мнению Чирвы, Б.Г. (2014), Общая и специальная физическая подготовка являются двумя одинаково важными частями процесса подготовки вратаря.

Общей и специальной физической подготовкой нужно заниматься на протяжении всего тренировочного цикла. Однако в подготовительном периоде должна доминировать общая физическая подготовка. Постепенно ее удельный вес должен уменьшаться. К соревновательному периоду необходимо увеличивать объем специальной физической подготовки (Швыков, И.А., 2005).

Во всех случаях при подборе тренировочных упражнений нужно исходить из особенностей соревновательной деятельности вратаря и необходимых для этого качеств.

По мнению Акимова А.М. (1978) ведущими качествами вратаря являются быстрота реакции, ловкость, гибкость, прыгучесть. Для развития этих качеств автором рекомендуется использовать следующий комплекс упражнений:

1. Подвижные игры без мяча и с мячом.
2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, хоккей, ручной мяч).
3. Акробатика (кувырки, перевороты, прыжки на батуте).
4. Гимнастические упражнения со снарядами и без снарядов.
5. Легкая атлетика (ускорения, бег с высоким подниманием бедер, прыжковые упражнения, , семенящий бег, старты на 10–30 м из различных положений – лежа, сидя и т. п.).

6. Лыжный спорт (подъем и спуск с гор, передвижение на лыжах на 3– 5 км, , сдача нормативов ГТО).
7. Плавание (старты в воду, длинные дистанции без времени, прыжки с трамплина 1–1,5 м, сдача норм ГТО).

Вратарь по указанию тренеров проводит занятия в зале по специальной физической подготовке вместе со всеми игроками команды. В течение 30 мин им выполняются упражнения для развития ловкости, выносливости силы, быстроты, после чего вратарь переходит к занятиям по совершенствованию техники приема мяча (Голомазов С., 2003).

В подготовительном периоде занятия следует проводить не менее двух раз в неделю. При проведении занятий, направленных на развитие силы, необходимо исходить из индивидуальных особенностей вратаря, его тренированности и опыта.

Для развития силы мышц вратаря необходимо применять упражнения без отягощений и с отягощениями. Также рекомендуются различные прыжковые упражнения, сочетая их с упражнениями на расслабление (Губа, В.П., 2012).

По мнению Губы В.П., (2012), вратарю необходимо развивать силу мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Для этого можно применять упражнения на гимнастической стенке и перекладине, с гантелями, набивными мячами.

Специалисты считают, что главным показателем мастерства вратаря считается быстрота и точность реакции. Под этим подразумевается не только непосредственное реагирование на мяч, но и сложная психическая деятельность, предваряющая ответные действия. Речь идет о быстроте восприятия всей обстановки, сложившейся на футбольном поле и ответных действий (Лалаков Г.С., 2000).

Различают простые и сложные реакции. Простая реакция – это ответ заранее известным движением на заранее известный (внезапно

появляющийся) сигнал. Примером могут служить старт в беге, скоростная стрельба из пистолета по силуэтам и т. д. Все остальные типы реакций – сложные.

Сложные реакции – реакции на движущийся объект и реакции с выбором. Наиболее типичные случаи реакции на движущийся объект встречаются в единоборствах, играх с мячом. Например, действия вратаря при ударе по воротам. Вратарь должен увидеть мяч, оценить направление и скорость его полета, выбрать план действий, начать его осуществление. Из четырех этих элементов складывается в данном случае скрытый период реакции. Время реакции на движущийся объект при внезапном его появлении занимает от 0,25 до 1 сек. Экспериментально доказано, что основная доля этого времени приходится на первый элемент – фиксацию движущегося предмета глазами.

Таким образом, в реакции на движущийся объект главным будет умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью. Эта способность поддается тренировке, именно ее развитию надо уделять на занятиях особое внимание (Шамардин А.И., 2000).

Реакция выбора, связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера или окружающей обстановки. Поэтому успех действий вратаря в воротах, в штрафной площади определяется его способностью предвидеть ход событий, в основе чего лежит так называемое явление «опережающего отражения». Реагирование, или быстрота восприятия, подразделяется на два самостоятельных процесса. С одной стороны, это вероятное прогнозирование вратарем событий, с другой – процесс предварительного программирования ряда действий с учетом игровой ситуации (Шамардин А.И., 2000).

Считается, что в общеподготовительном периоде после тренировки, проведенной в воротах, вратарю полезно проводить различные игры с полевыми игроками, особенно двусторонние игры, чтобы знакомиться с тактическими действиями полевых игроков (Швыков И.А., 2005).

Быстрота – является одним из важных качеств, необходимых вратарю. Под быстротой как физическим качеством понимают способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени (Холодов Ж.К., 2012).

По мнению Шукан В.И. (2017), значение быстроты особенно возрастает при выходах вратаря один на один с соперником, при перехвате или отбивании навесных мячей, при выбивании мяча в штрафной или за штрафной площадью, а также в борьбе с нападающими.

Для развития быстроты вратарю рекомендуют выполнять следующие упражнения (Акимов А.М., 1978):

1. Исходное положение (И. п.) – сидя спиной к мячу, ноги согнуты в коленях, руки свободно в различных положениях. Старты на 5, 10, 15 м с подбором лежащего мяча (при овладении мячом не замедлять скорости и помнить о правиле «четырех шагов»).
2. И. п. – лежа на боку, животе, на спине, руки вытянуты прямо, ноги согнуты. Старты на 5, 10, 15 м для приема или отбивания верхового мяча кулаком.
3. И. п. – то же, что в упражнениях 1 и 2. Старты на 15 м и удары по мячу ногой в различных направлениях.

Эти упражнения бывают обычно вратарю знакомы. Они часто встречаются в игре, и поэтому выполнять их нужно начиная с занятий в зале.

Закончив упражнения вратарю обязательно необходимо расслабить мышцы, которые получили большую нагрузку. С этой целью можно выполнять прыжки с ноги на ногу, поочередное потряхивание ногами (руки опущены вниз), расслабленные движения в плечевых и локтевых суставах, семенящий бег, ходьба.

Ловкость вратаря складывается, во-первых, из способности осваивать координационно сложные двигательные навыки и действия; во-вторых – из способности быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки (Акимов А.М., 1978).

По мнению специалистов, для развития ловкости у вратарей необходимо использовать спортивные игры – волейбол, баскетбол, настольный теннис и особенно участие в соревнованиях по этим видам спорта. Для хорошей координации полезны акробатика (различные кувырки, перекаты, упражнения на батуте), упражнения со скакалкой.

Развитием силы, скорости, прыгучести, ловкости, т. е. общей физической подготовкой вратарь занимается вместе со всеми полевыми игроками. Также развивается и общая выносливость (Антипов А.В., 2008).

Выносливость вратаря – это его способность эффективно участвовать в игре на протяжении всего соревнования.

Специальную выносливость вратаря необходимо совершенствовать в процессе тренировочных игр. Игровые ситуации в штрафной площади могут складываться так, что вратарь вынужден задерживать вдох или выдох. При приеме мячей дыхание у вратаря часто сбивается (Швыков И.А., 2005).

Специалисты рекомендуют несколько упражнений, которые могут помочь вратарю в совершенствовании специальной выносливости. Например, вратарь из положений сидя или лежа выполняет старты на 5–10 м, затем прыжок через барьер, кувырок вперед, встает и обегает две стойки, расположенные в 3 м друг от друга, делает бросок на лежащий мяч, быстро встает и прыгает за высоким мячом, подброшенным тренером или партнером. Это упражнение кроме специальной выносливости поможет вратарю совершенствовать такие качества, как быстрота, прыгучесть, ловкость. Или упражнение в парах, выполняемое в зале. Вратарь занимает место в воротах. У тренера в руках два мяча, которые он поочередно направляет рукой в различные точки ворот. Овладев мячом, вратарь посылает его рукой обратно тренеру и тут же реагирует на другой мяч, посланный тренером в ворота. Упражнение проводится в течение 2–3 мин. Затем вратарь отдыхает в ходьбе, играет с мячом в течение 2–3 мин. и снова становится в ворота. Упражнение повторяется 2–3 раза (Акимов А.М., 1978).

По мнению Шамардин А.М. (1995), развитие *гибкости* у вратарей в футболе происходит довольно медленно и с большими трудностями. Упражнения на гибкость нужно как можно чаще вводить в тренировочные занятия. Вратарь должен ежедневно самостоятельно проводить занятия для развития эластичности связочного аппарата и подвижности суставов.

Способность расслаблять мышцы также важна для развития гибкости. Упражнения для растягивания и расслабления мышечно-связочного аппарата должны занимать особое место в учебно-тренировочных занятиях вратаря, так-как мышцы-антагонисты часто затрудняют выполнение движений с большой амплитудой.

Техническая подготовка. По мнению Акимова А.М. (1978) техника игры вратаря является, самым главным и самым сложным компонентом в его подготовке. Чтобы овладеть в совершенстве всеми вратарскими техническими приемами, нужны многократные повторения этих приемов, которые сочетаются с самыми различными положениями тела вратаря, его ног и рук.

Для вратаря тренировки и соревнования сами по себе представляют творческий процесс. Вратарь приспособливает их к собственным тактическим и физическим возможностям, используя технические приемы в соревнованиях.

Только вратарь, владеющий всем техническим арсеналом, добивается легкости и чистоты в исполнении каждого из технических приемов. В процессе тренировки вратарь не должен отдавать предпочтение каким-то одним техническим приемам, особенно если они даются ему легко. Надо помнить о том, что все приемы игры вратаря взаимосвязаны и оказывают большое влияние один на другой. Начинающий вратарь должен первоначально осваивать общие основы техники игры. Затем технические приемы совершенствуются в процессе регулярных тренировок. Техника игры вратаря очень многообразна. Она состоит из приемов и отбиваний мяча

руками, падений и бросков за мячом, выбрасываний мяча рукой, выбиваний его с земли и с рук и т.д. (Иванов О.Н., Портнов А.В., 2015).

По мнению Голомазова С. (2013) сложность овладения техникой игры заключается в том, что вратарю приходится сочетать ее с бегом, прыжками, падениями и бросками в борьбе с соперником за верховые и низовые мячи. Вратарям в зависимости от силы полета мяча, его направления применяются необходимые приемы овладения мячом. Например, при приеме верхового мяча в первой фазе мяч останавливается ладонями рук с несколько расставленными пальцами, за ней следует вторая фаза, когда пальцы вместе с ладонями рук обхватывают мяч, и, наконец, третья фаза – руки, сгибаясь в локтях, переносят мягким движением мяч к груди для последующих действий.

На заре нашего футбола техника игры вратаря была довольно примитивной, в воротах играл слабейший игрок команды. Вот что говорил об этом Василий Павлович Бутусов, капитан олимпийской футбольной сборной команды России 1912 года: «Виртуозность ценилась превыше всего, все хотели быть форвардами. В ворота шел слабейший. Поэтому, наверное, долгое время в России не было хороших вратарей. И спрос на них всегда превышал предложение. Фаворский, Борейша, Матрин, Нагорский хотя и считались лучшими голкиперами, но не умели ловить мяч «намертво», чаще отбивали в поле. Не «рыбкой» летели, а подбегали к нему. Низкие мячи отбивали ногой, падать в ноги нападающим не рисковали (Голомазов, С.В., 2006).

Позднее место вратаря в команде стало привлекать все больше и больше внимания. Постепенно улучшалась техника игры. Она передавалась из поколения в поколение, от вратаря к вратарю, вбирая в себя что-то новое и отсеивая старое, признанное нерациональным. В течение многих десятилетий шло соревнование между вратарями за лучшие приемы мяча, и, как правило, появлялся самый лучший прием, который вратари старались скопировать у того, кому он удавался.

А.А. Кузнецов (2014), при обучении юных вратарей техническим приемам рекомендует применять главным образом метод целостного упражнения. По его мнению, тренер должен обращать внимание вратарей на то, чтобы все технические приемы выполнялись легко, уверенно, особенно в играх. Тренер должен ставить перед занимающимися следующие задачи:

- лучше меньше выполнять приемов в игре, но правильно;
- выполнять в играх те технические приемы, которые уже хорошо усвоены.

По мнению В.П. Губы (2012), для повышения надежности выполнения технических приемов вратарей в состязаниях и доведения их до высшей степени адаптации к внешним и внутренним условиям игровой деятельности необходимо:

- 1) создание прочной основы для техники владения мячом, правильное сочетание становления двигательных навыков с развитием физических качеств;
- 2) развитие точности движений, особенно их финальной части – меткости;
- 3) воспитание тонкого взаимодействия мышечных усилий с внешними и внутренними факторами, воспитание точных ощущений пространства и времени.

В этих целях В.П. Губа (2012) рекомендует использовать упражнения:

- а) для направленного развития физических качеств;
- б) предварительные и вспомогательные;
- в) для подкрепления двигательных навыков;
- г) обеспечивающие подвижность двигательного навыка;
- д) обеспечивающие адаптацию двигательного навыка к внешней и внутренней среде;
- е) для изменения и усвоения новых ритмов;
- ж) для совершенствования анализаторов.

Акимов А.М. (1978), на общеподготовительном этапе техническую подготовку рекомендует проводить в условиях гимнастического зала после выполнения упражнений общефизической или специальной физической подготовки и отдельно от полевых игроков. При этом рекомендуется отрабатывать технику следующих приемов:

1. Прием мяча, катящегося по земле навстречу и в стороне от вратаря.
2. Прием мяча, летящего на уровне коленей, бедер навстречу и в стороне от вратаря.
3. Прием мяча, летящего на уровне живота, груди навстречу и в стороне от вратаря.
4. Прием и отбивание мяча, летящего выше головы навстречу и в стороне от вратаря.
5. Прием и отбивание мяча, летящего в нижний и верхний углы ворот, в падении и в броске.
6. Удары по мячу, летящему выше головы, одним кулаком в прыжке.
7. Удары по неподвижному мячу ногой с пола на точность и дальность.
8. Удары по подброшенному руками мячу ногой на дальность и точность.
9. Выбрасывание мяча рукой из-за плеча на точность и дальность.

Такие технические приемы, как удары по мячу двумя кулаками при отбивании мяча в штрафной площади, при борьбе с соперником за верховой мяч, прием мяча, катящегося по земле, стоя на одном колене и введение мяча рукой с замахом из-за спины, постепенно исчезают из технического арсенала игры вратаря, так как они признаны практикой нерациональными. На учебно-тренировочных занятиях по отработке технических приемов тренеры должны следить за правильностью выполнения вратарями того или иного технического приема и своевременно указывать на допущенные ошибки (Чирва Б.Г., 2016).

Тактическая подготовка. Под тактикой понимают организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему вести борьбу с конкретным соперником (Кузнецов А.А., 2014).

Акимов А.М. (1978), рекомендует уделять особое внимание следующим вопросам в тактике игры вратаря:

1. Выбор места в воротах.
2. Выбор позиции в воротах при передачах с флангов.
3. Введение мяча одной рукой из-за плеча (прием мяча, уход в сторону от соперника, бросок).

Специалисты рекомендуют строить тренировку вратаря на общеподготовительном этапе следующим образом. В первую неделю проводятся тренировочные занятия, направленные на повышение работоспособности организма («втягивающая» тренировка), а также углубленное медицинское обследование. Бег на местности, общеразвивающие упражнения, эстафеты, подвижные и спортивные игры, плавание в бассейне – все это входит в комплекс тренировочных занятий. За неделю вратарь должен улучшить свое физическое состояние и приступить к занятиям, направленным на повышение спортивного мастерства.

Тренер команды на этом этапе определяет время для самостоятельных занятий по специальной физической подготовке вратаря, изучению и совершенствованию техники приема мяча, тренировке вратаря в воротах на борцовских или гимнастических матах.

Специальные тренировки в воротах в недельном цикле рекомендуется проводить на третий и пятый дни, последняя тренировка в воротах должна проходить за два дня до соревнования, а в подготовительном периоде – до воскресенья (Акимов А.М., 1978).

1.4. Современные исследования в области подготовки вратарей в футболе

По мнению А.Н. Никитина (2009), при игре в воротах наиболее эффективными и надежными являются технико-тактические действия, связанные с точным выбором места. С возрастом антиципирующая деятельность вратаря повышается, обеспечивая более точную позицию в воротах, что вынуждает его реже пользоваться различными падениями и прыжками при отражении ударов по воротам. В процессе соревновательной деятельности наименее надежными являются приемы, связанные с ловлей и отбиванием мяча в прыжке. На надежность выполнения этих технико-тактических приемов оказывают влияние расстояние, с которого производится удар, сила удара, его внезапность и «угол обстрела» ворот. Перемещения большого количества игроков обеих команд в момент передачи мяча в штрафную площадь мешают вратарю принимать правильное решение, что приводит к запаздыванию и преждевременному выходу на перехват.

А.Н. Никитин (2015) разработал методику формирования технико-тактических двигательных действий футболистов-вратарей и доказал ее положительное влияние на показатели физической подготовленности юных спортсменов. Формирование технико-тактических двигательных действий вратаря проводилось автором в основном в неожиданных условиях и ситуациях. Для этой цели использовали тренировочные средства, позволяющие усложнять тренировочные задания за счет сокращения лимита времени на подготовку и осуществление ловли или отбивание мяча. Тренировочные задания, приближенные к игровой обстановке, усложняли за счет увеличения скорости полета мяча, внезапности его появления, сокращения дистанции, многократности ударов в различных вероятностных условиях.

Авторы Воробьев Н.Б. и Рябинин С.В. (2015) с успехом использовали программу идеомоторной тренировки для повышения эффективности подготовки вратарей в футболе. В их исследованиях под воздействием

идеомоторной тренировки существенно снизилось количество пропущенных мячей за матч и повысился процент отраженных мячей.

Для развития скоростно-силовых качеств вратаря Петряков А.С. с соавт. (2015) рекомендуют использовать упражнения с отягощением (выполняемые в различных режимах), упражнения с ударным режимом работы мышц, прыжковые упражнения и комплексный метод. Все они должны быть направлены на совершенствование способности к проявлению взрывных усилий, соответствующих технике игры вратаря, и ориентируются на развитие максимальной силы, быстроты движений, взрывной силы и реактивной способности, скоростной силы. По мнению авторов необходимо руководствоваться следующими правилами:

- работа должна носить интенсивный характер, насколько это возможно для сохранения оптимального рабочего состояния спортсмена;
- тренировка не должна быть продолжительной, носить концентрированный характер, но с паузами необходимыми для восстановления работоспособности;
- вес отягощения необходимо прогрессивно увеличивать;
- отдых между тренировочными сеансами 2–3 дня.

Учитывая вышеизложенное, а также факт наличия существенных резервов в развитии скоростно-силовых способностей, при планировании объемов разнонаправленных нагрузок акцент должен быть сделан на воспитании скоростно-силовых способностей с использованием как специализированных, так и общих средств подготовки (Петряков А.С. с соавт. 2015).

Специфические качества игровой деятельности вратаря, помимо дозированных и точных мышечных усилий, предъявляют более высокие требования (чем в других амплуа) к простым и сложным сенсомоторным реакциям на движущийся объект, а так же к высокой эмоциональной помехоустойчивости (Шамардин А.М., 2006).

Акинфеев И.В. с соавт. (2015) провели исследования и доказали возможность повышения технической подготовленности вратарей с

использованием методик, расширяющих периферическое поле зрения. Авторы использовали в своих исследованиях специальный комплекс упражнений с применением тренажерных устройств, обеспечивающих улучшение реакций на движущийся объект (РДО). Это способствовало расширению периферического поля зрения, повышению уровня технической подготовленности вратарей и формированию готовности к отражению различных по сложности ударов по воротам.

Голомазов С., Чирва Б. (2003) предлагают выбирать тактику действий вратарей при выполнении ударов по воротам с учетом "геометрического" и психомоторных факторов успешности отражения мяча.

Иванов О.Н. (2017) считает важным формировать способности к прогнозированию направления полета мяча у вратарей в футболе.

По мнению Невтянова А.А. (1998), одним из важнейших критериев технико-тактического мастерства футболистов является высокая помехоустойчивость, которая характеризуется способностью выполнять большой объем игровых действий в оптимальных условиях и эффективностью технико-тактических действий в условиях скоростных перемещений и единоборств.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Организация исследования

Исследование проводили в течение 2016-2017 года в несколько этапов.

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы. Анализировались источники по существующим особенностям подготовки вратарей на начальном этапе тренировки, особенностям их физической и технической подготовки.

На втором этапе разрабатывалась экспериментальная тренировочная программа, формировались контрольные задания для оценки общей и специальной подготовленности юных футболистов-вратарей.

На третьем этапе проводился педагогический эксперимент, в ходе которого проходила экспериментальная проверка экспериментальной программы тренировки вратарей 10-11 лет.

На четвертом этапе проводили анализ и статистическую обработку полученных в ходе педагогического эксперимента данных, а также окончательное написание и оформление магистерской диссертации.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент продолжался на протяжении учебного года с 1 сентября 2016 по 31 августа 2017 в ДЮСШ № 6 г. Белгорода. Учебно-тренировочные занятия по футболу проводились по учебной программе, учебному плану, рассчитанному на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы две группы юных вратарей 10-11 летнего возраста, занимающихся футболом в ДЮСШ № 6 – экспериментальная и контрольная (группа начальной подготовки 3-го года обучения ГНП 3). В каждой группе было по 5 человек. Тренеры-преподаватели – Яковлев В.Н., Пушкарев А.В.

При проведении педагогического эксперимента тренировочные занятия в обеих группах проводились четыре раза в неделю, их продолжительность

была от 1,5 ч. до 2 ч. При этом в обеих группах юные вратари три тренировки в неделю проводили как полевые игроки и одно специализированное занятие для вратарей. Различия в тренировочной программе экспериментальной и контрольной групп были только в содержании этой специализированной вратарской тренировки.

Вратари контрольной группы тренировались по программе ДЮСШ № 6, разработанной группой тренеров-преподавателей, на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Для проведения занятий в экспериментальной группе вратарей 10-11 лет была разработана экспериментальная программа, которая в основном базировалась на программе ДЮСШ, но отличалась тем, что в нее включены новые комплексы специальных упражнений. Эти комплексы в различных сочетаниях включались в различные части тренировочных занятий. Всего было разработано шесть таких занятий. Для каждого тренировочного занятия разработаны подробные методические рекомендации их проведения, которые подробно представлены в параграфе 3.1. магистерской диссертации. Такие занятия в процессе начальной подготовки вратарей постоянно чередовались. При составлении экспериментальной программы начальной подготовки вратарей учитывали рекомендации известных специалистов в области детско-юношеского футбола (Б.Г. Чирвы, А.И. Шамардина, В.П. Губы, С.В. Голомазова, Г.В. Монакова, М.А. Годика, А.А. Кузнецова и др.).

Особенностями экспериментальной программы тренировочных занятий юных вратарей являлись:

1. Сочетание метода многократных повторений, как основы техники, с широким использованием разнообразных игровых упражнений;
2. Максимально широкое применение ситуационного метода при формировании технико-тактического мастерства;
3. Многократное повторение технических приемов именно в игровой ситуации.

2.2. Методы исследования

Тестирование общей и специальной подготовленности юных футболистов проводилось в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Тестирование общей физической подготовленности

- 1. Прыжок в длину с места.** На площадке проводится линия, и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Футболист встает около линии старта, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий ах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.
- 2. Бег 300 м (высокий старт).** Упражнение выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике.
- 3. Бег 30 м (высокий старт).** Упражнение выполняется по правилам соревнований по легкой атлетике.
- 4. Бег 6 мин.** Бег можно выполнять на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 5-8 человек; для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечению 6-ти мин. Бегуны останавливаются и определяются их результаты (в метрах).

Тестирование специальной подготовленности вратарей

Для тестирования специальной подготовленности использовали тесты, представленные в работе Стула А. (2011).

Тест 1. «Удар по мячу ногой на дальность» (рис. 2.1). Тестируемый с линии вратарской площадки наносит удар по мячу любым способом, стремясь сделать это на самое дальнее расстояние. Даются три попытки. В зачет принимается удар на самое дальнее расстояние. Результат оценивается с точностью до 1 м от места удара до точки, в которую упадет мяч на землю в коридор, обозначенный флажками, как показано на рис. 1 (10 м вправо и влево от оси поля).

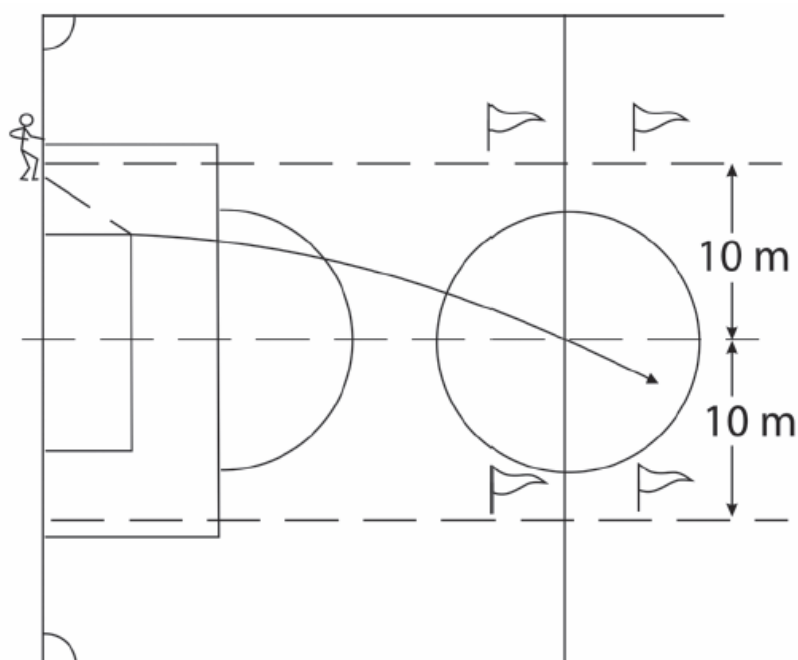


Рис. 2.1.

Тест 2. «Ловля мяча в седе ноги врозь» (рис. 2.2). В данном исходном положении (и. п.) вратарь ударяет мячом о поверхность земли, после чего быстро встает и ловит мяч двумя руками. Затем снова принимает и. п. и повторяет это действие 5 раз. Результат теста – время выполнения пяти циклов с точностью до 0,1 с.

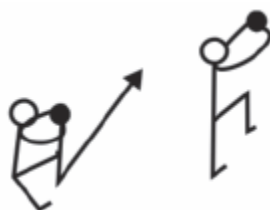


Рис. 2.2.

Тест 3. «Специальная прыгучесть вратаря» (рис. 2.3). Вратарь располагается посередине ворот таким образом, чтобы край обуви толчковой ноги касался центральной линии ворот. После этого он выполняет бросок, стремясь дальней от направления броска рукой как можно дальше коснуться подвешенной скакалки (см. рис. 3). Скакалки подвешиваются к верхней стойке ворот на расстоянии 2,5 м от их середины и на расстоянии 3,0 см друг от друга. Вторую попытку вратарь выполняет с другой ноги и руки в противоположную сторону. Учитывается средняя арифметическая величина (в см) из двух бросков.

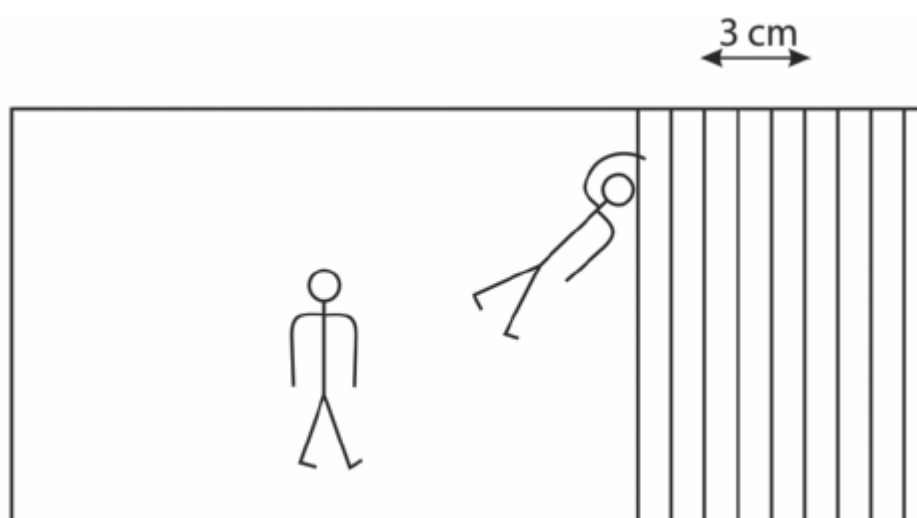


Рис. 2.3.

Тест 4. «Ловля мяча в падении» (рис. 2.4). Вратарь располагается в середине круга радиусом 4 м возле флажка). По линии круга на равном расстоянии друг от друга расставлены 8 мячей. По сигналу (одновременно включается секундомер) вратарь бежит к лежащему мячу и в броске стремится накрыть его двумя руками, после чего обегает флажок и бежит к следующему мячу и т. д. Результатом теста является время с точностью до 0,1 с от момента начала старта до возвращения к линии флажка после накрывания восьмого мяча руками.

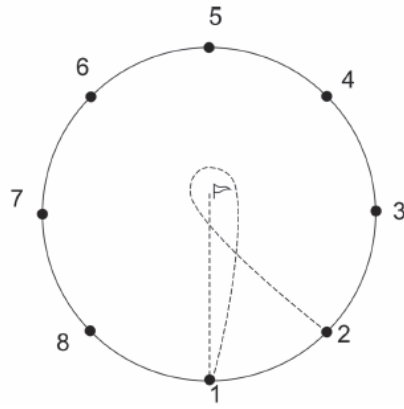


Рис. 2.4.

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t -критерия Стьюдента (Ю.Д.Железняк, П.К.Петров, 2008). Результаты рассматривали как достоверные, начиная со значения $p < 0,05$.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ БСУЖДЕНИЕ

3.1. Экспериментальная программа начальной подготовки вратарей

Начальная подготовка юных вратарей в наших исследованиях направлена на развитие их координационных способностей. Мы выделили две группы таких способностей: общие и специальные. Для развития общих координационных способностей использовались любые тренировочные упражнения, при выполнении которых проявляется комплекс физических качеств. При этом в разных упражнениях структура этого комплекса была различной.

Специальные координационные способности отвечают за быстрое и точное выполнение вратарских действий. Мы развивали их на основе соответствия тренировочных заданий и соревновательной деятельности.

Специальная подготовка вратарей начиналась в 9-10 лет, а до этого возраста все дети тренировались как полевые игроки, но периодически каждый пробовал себя на вратарском месте. В возрасте 6-8 лет тренер определил, кто из детей пригоден для роли вратаря. Первое, что сделал тренер после набора группы, это выяснил: кто хочет играть в воротах. В дальнейшем желающие играть в воротах проходили обучение и подготовку на специальных занятиях, хотя до 9 лет не было больших различий в подготовке вратарей и полевых игроков.

Основным направлением работы тренера в период начальной подготовки вратарей являлось развитие их физических качеств и игровых функций. Для этого использовались игровые эстафеты, футбол, подвижные игры с элементами футбола, другие спортивные игры. Во всех упражнениях мяч был основным раздражителем, который стимулировал желание играть. Во всех играх у юных футболистов совместные действия ради достижения общей цели требовали общения. При этом возникала необходимость

говорить друг с другом. Эта потребность, удовлетворяясь, содействуя развитию речевых навыков и формированию логического мышления. Игровые упражнения приучали занимающихся к тем физическим и психологическим усилиям, которые обеспечивают успех в играх. Игра с мячом для юных футболистов является привлекательной в окружающей их действительности и в дальнейшем имеет большое значение для умственного, нравственного и воспитания физического. Важное значение на начальных этапах футбола имело воспитание чувства первичности интересов своей команды. В играх у юных футболистов проявлялись такие качества, как лидерство, упорное стремление к цели и организаторские способности.

Этап начальной подготовки вратарей в футболе является наиболее благоприятными для развития «чувства мяча». И, если естественное развитие сочетать со специально направленным, то положительный эффект обязательно достигался.

Основные положения начальной подготовки вратарей

В основе начальной подготовки юных вратарей лежали следующие положения (Годик М.А. с соавт., 2012):

- Обучение и овладение устойчивыми технико-тактическими навыками в качестве основы для разнообразия действий в будущем;
- Интенсивная двигательная подготовка как базовая для динамичных и гибких игровых действий;
- Постоянное решение игровых задач в упражнениях 1x1, 2x2, 2x1, 3x3, 3x2, 4x4 для достижения разнообразия и большого количества вариантов ответных действий как у игроков, так и у вратарей;
- Постепенное введение в процесс начального обучения сбивающих факторов с индивидуальной (технической и тактической) направленностью;
- Освоение эффективных взаимодействий вратаря с полевыми игроками как при оборонительных действиях, так и в начальной фазе атаки;
- Умение вратаря эффективно контролировать мяч как руками, так

и обеими ногами на ограниченном пространстве;

- Взаимодействие с полевыми игроками для сохранения мяча, для подготовки атакующих действий и начала атаки;
- Обучение основным техническим приемам для их устойчивого выполнения, постепенное применение этих приемов в соответствии с тактикой;
- Обучение основным ситуациям в защите и игра вратаря (1x1, 1x2);
- Поощрение положительных эмоций от игры и творчества в игре;
- Привитие организованности, самостоятельности и чувства ответственности. Обучение умению предвидеть и хладнокровно действовать;
- Систематическое и поэтапное изучение основ техники игры вратаря посредством упражнений с многочисленными непрерывными повторениями, и упражнений, приближенных к игре (с соперником и сбивающими факторами);
- Постоянная демонстрация эффективных технических приемов и действий при обучении и подготовке.

Тренировка вратарей на начальном этапе

Основные моменты обучения:

- Нагрузка – в соответствии с возрастом для ловкого владения мячом и для формирования системы движений, которые лежат в основе игры вратаря;
- Последовательное обучение технике основных элементов игровых действий вратарей и освоение важнейших тактико-технических принципов их игры.

Упражнения для вратарей и полевых игроков

Процесс обучения вратарей должен быть связан с обучением и тренировкой полевых игроков. Тем самым достигается выигрыш во времени за счет отказа от отдельной тренировки вратарей.

Необходимо включать в разминку упражнения, которые не только готовят организм юного вратаря к тренировочной работе, но и мягко воздействуют на развитие специальных качеств вратаря.

Необходимо привести в соответствие формы тренировки с уровнем техники полевых игроков/вратарей.

Включение в особые формы игры

- Требования тренировки должны соответствовать требованиям матча. Например, высокая мотивация в тренировках и играх.
- Общая тренировка полевых игроков и вратарей.
- Отдельные элементы игры вратарей подчеркнуть особыми правилами.
- Форсировать действия вратарей посредством игр в маленьких группах.

Комплекс упражнений для вратарей № 1

Индивидуальные, в парах, в тройках, с тренером

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

Инвентарь: мячи футбольные (№ 3, 4) и другие мячи.

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

1. И. п.: стоя, мяч в руках. Круговые движения в плоскости туловища.



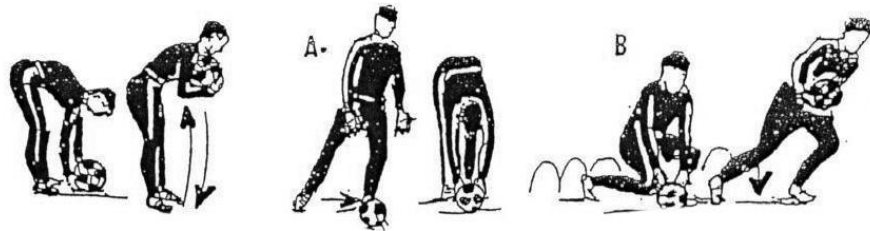
2. И. п.; стоя, мяч в вытянутых руках. Вращение мяча в разных направлениях.



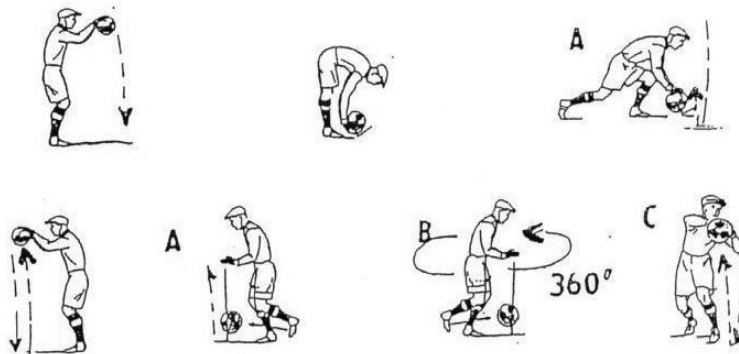
3. И. п.: то же. Повторные прижатия мяча к груди («корзинка»).



4. И. п.: ноги врозь, наклон вперед. Повторные подтягивания мяча к груди. Вариант: то же, только с наклонами (последовательно) влево и вправо. И. п.: стоя, мяч в вытянутых руках. Отпускать мяч, ловить его у земли и прижимать к груди. Вариант тот же с ловлей мяча после отскока от земли.



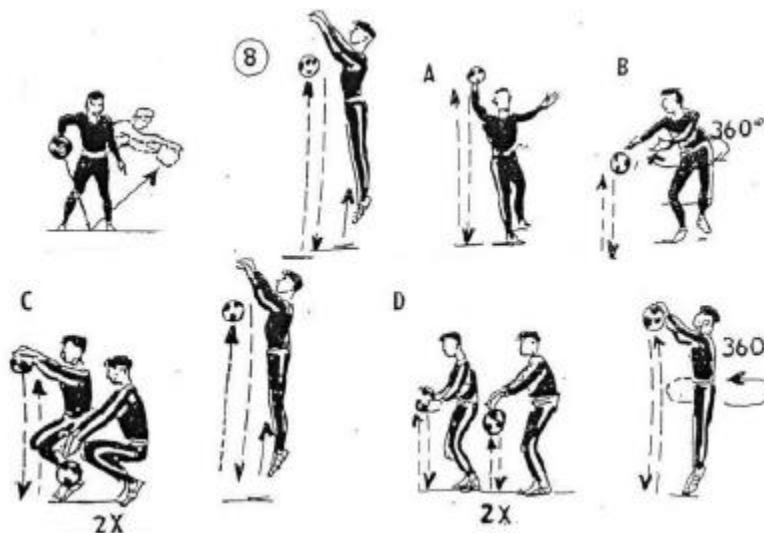
5. И. п.: стоя. Повторяющиеся удары мяча об землю поочередно каждой рукой и ловля мяча после отскоков. Варианты: А - то же в ходьбе, в медленном беге; В - после удара - разворот на 90, 180 и 360°.; С - ударять и ловить мяч в стороне.



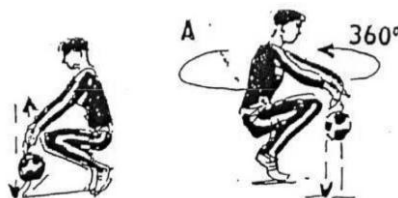
6. И. п.: стоя. Одной рукой ударять мяч под углом об землю, обеими ловить в стороне.



7. И. п.: ноги вместе. Одновременно с подскоками повторно ударять мяч об землю и ловить обеими руками. Вариант: *A* – то же, только ловить мяч одной рукой (последовательно правой и левой); *B* – во время подскоков мяча разворачиваться на 90, 180 и 360° (в прыжке); *C* – два подскока в приседе и прыжок вверх (как можно выше); *D* – ноги вместе. После двух подскоков ударить мяч об землю; развернуться на 90, 180 и 360° и поймать мяч прежде, чем он упадет.



8. И. п.: ноги вместе. В подскоках в приседе повторно ударять мяч об землю и ловит обеими руками. Вариант: то же с разворотом на 90, 180 и 360° влево и вправо (поочередно).



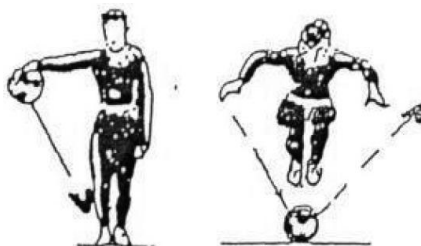
9. И. п.: ноги врозь. Бросая мяч под углом между ногами назад, поворачиваться и ловить мяч, не давая ему упасть.



10. И. п.: ноги врозь. Повторные удары мяча об землю правой рукой между ногами назад, левой - между ногами вперед.



11. Удары мяча правой рукой об землю под ноги. В момент удара - подскок и перехват отскакивающего мяча обеими руками (не давая упасть на землю).



Комплекс упражнений для вратарей № 2

Индивидуальные, в парах, в тройках, с тренером

Цель: развитие чувства мяча.

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

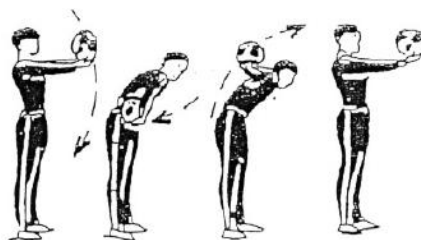
Инвентарь: мячи футбольные (№ 3, 4) и другие мячи.

Содержание упражнений: занятия с мячом (в двойках, тройках, с тренером).

1.И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения в плоскости туловища.



2. И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения вперед и назад.



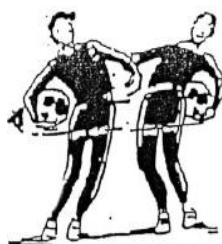
3. И. п.: стоя. Перебрасывание мяча над голом с руки на руку.



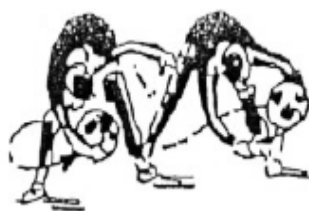
4. И. п.: стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклоном бросать мяч над головой и ловить перед собой. Вариант: бросать мяч одной рукой, ловить двумя.



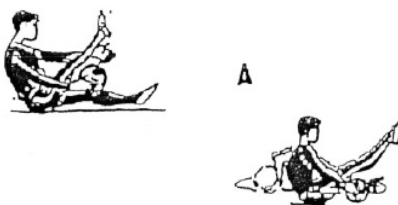
5. И. п.: стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища.



6. Наклоняясь вперед, перекладывать мяч из руки в руку вокруг ног, Варианты: перекладывать мяч между ногами по, «восьмерке»; то же, перекатывая мяч по земле.



7. И. п.: сидя, правая нога поднята. Перекладывание мяча из руки в руку под поднятой ногой. Вариант: перекладывание мяча вокруг поднятых ног.



8. И. п.: лежа, согнутые ноги подняты. Перекатывание мяча из стороны в сторону под ногами. И. п.: стоя ноги врозь, руки с мячом впереди. Наклоняясь вперед, бросать мяч между ногами вверх - вперед, выпрямляться и ловить мяч перед собой.



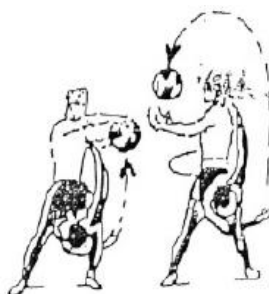
9. И. п.: стоя, мяч в правой (левой – поочередно) руке, вытянутой в сторону. Подбросить мяч под поднятой правой (левой - поочередно) ногой и поймать его.



10. И. п.: ноги врозь, мяч впереди. Наклонившись вперед, подбросить мяч между ногами вверх, повернуться и успеть его поймать.



11. И. п.: стоя ноги врозь, мяч в правой (левой - поочередно) руке впереди. Наклоняясь вперед, подбрасывать мяч между ногами и ловить его слева (справа - поочередно) обеими руками.



Комплекс упражнений для вратарей № 3

Индивидуальные, в парах, в тройках, с тренером

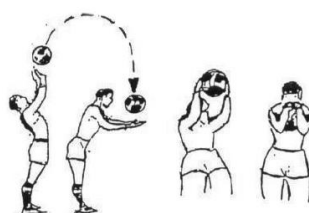
Цель: отработка приема мяча, «в корзину» в прыжке и в падении; отбивание мяча; развитие быстроты реакции, а также ловкости и ориентации в игровых ситуациях.

Место: футбольное поле, любая свободная площадка, спортзал.

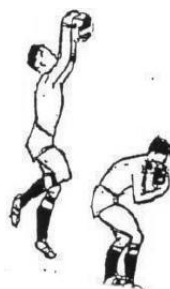
Инвентарь: мячи футбольные (№ 3, 4) и другие мячи (в спортзале – маты).

Содержание упражнений: индивидуальные занятия с мячом.

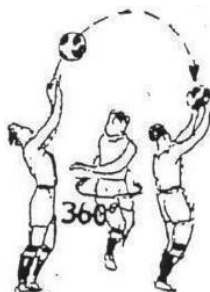
1. Подбросить мяч обеими руками как можно выше и поймать его «в корзину».



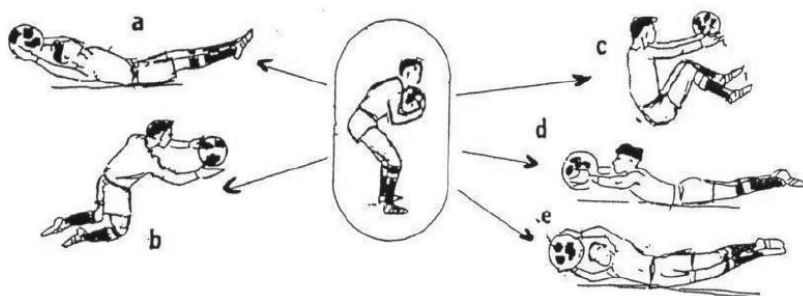
2. Подбросить мяч обеими руками как можно выше и, поймав его в прыжке, прижать к груди («корзинка»).



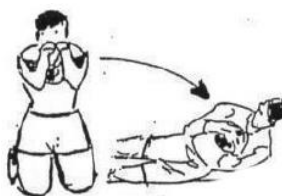
3. Подбросить мяч обеими руками, как можно выше, развернуться на 90, 180 и 360° и, не дав мячу упасть, поймать его в «корзинку». Вариант: ловить мяч в прыжке, после чего прижимать к груди («корзинка»).



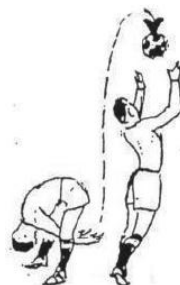
4. Из и. п. лежа на спине, мяч за головой (а) или из других; стоя на коленях (b), сидя (c), лежа на животе (d), лежа на боку (e) как можно быстрее подниматься и переводить мяч в «корзинку».



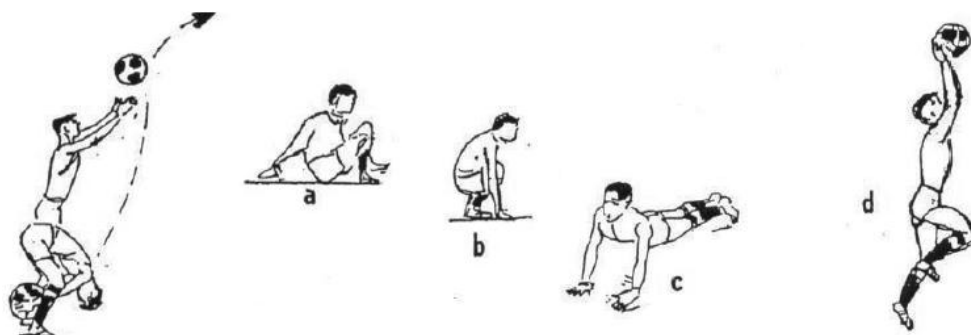
5. Из и. п. стоя на коленях, мяч прижат к груди («корзинка») падение в сторону, не отпуская мяча. Быстро встать. Варианты: то же из приседа; стоя на коленях – падение в сторону, схватить лежащий мяч; стоя на коленях, бросить мяч в сторону и поймать его в прыжке.



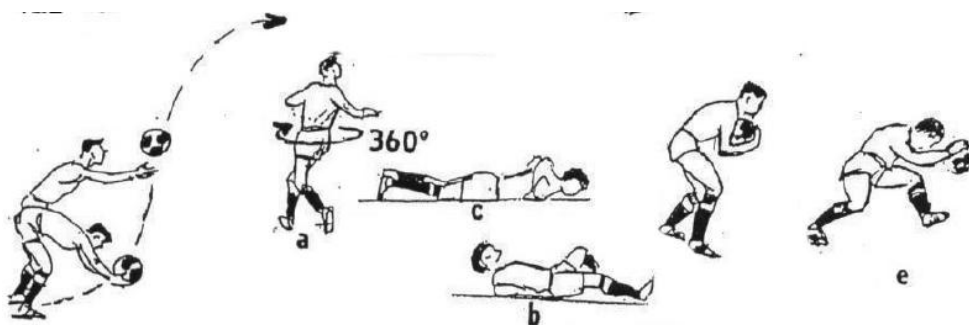
6. Из и. п. ноги врозь в наклоне бросить мяч между ногами вверх, повернуться на 180° и, не дав мячу упасть, поймать его в «корзинку». Варианты: поймать мяч в прыжке и перевести его в «корзинку»; поймать мяч в прыжке и «застраховать» его прижатием к земле; в прыжке выбить мяч кулаками вверх, а затем поймать его в «корзинку».



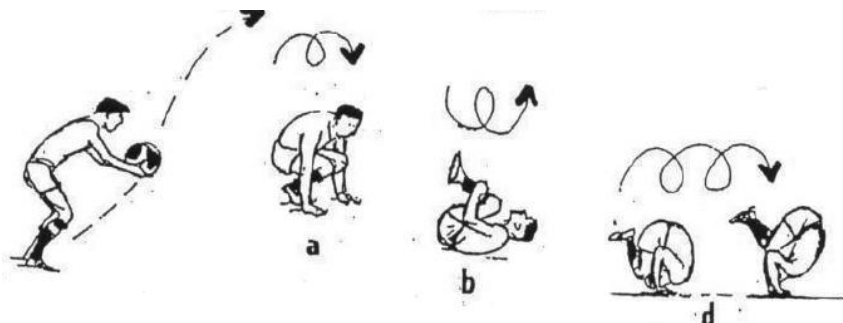
7. Из наклона вперед – бросок мяча обеими руками как можно выше. Сесть (а); присесть на корточки (b); лечь, уперевшись на руки с). Перед касанием мяча земли поймать мяч в «корзинку» (в прыжке перевести мяч в положение в «корзинке» (d); в прыжке поймать мяч и «застраховать» его прижатием к земле.



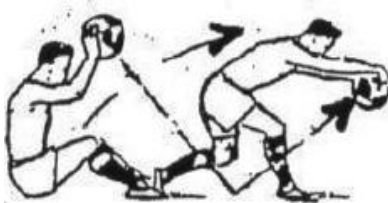
8. То же, что в упражнении 7, только после броска мяча (последовательно) развернуться на 360° (а), лечь на спину (b) и, уперевшись руками в землю, – на живот (с). Перед падением мяча поймать мяч в «корзинку», в прыжке перевести в положение «в корзинку» (d); в прыжке поймать мяч и, прижав к земле, «застраховать» его (e).



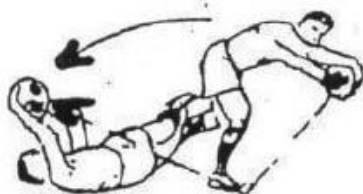
9. То же, что в упражнении 7, только (последовательно): кувырок вперед (a), назад (b) и двойной вперед (d); не дав мячу упасть, поймать его в «корзинку» в прыжке пере вести мяч в «корзинку», в прыжке поймать и (прижатием к земле) «застраховать» мяч.



10. Из и. п. сидя ударить мяч об землю, быстро встать и поймать его после отскока.



11. Из и. п. стоя бросить мяч ударом обеими руками об землю, чтобы он отскочил в сторону, и поймать его (в падении) после отскока.



Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей № 1

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю 45 - 60 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 5, 6, 7, 8. Комплекс № 2, упражнения 1-7	5 - 7 мин.	1. Ведение мяча руками и ногами 2. Упражнения на растяжение с мячом в руках 3. Ведение мяча с изменением направления движения	Мяч у каждого на ограниченной (15x20м, 10 x 20м и т.д.) площади. Качество выполнения упражнения По сигналу тренера (звуковой, зрительный) изменить направление движения и способ ведения (руками, ногами)
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1, 2, 3, 7.	5-10 мин.	Эстафета (развитие ловкости, быстроты перемещений) 1 ст. Подлезание под планки или прыжки через них. 2 ст. Пролезание в обруч 3 ст. Кувырок, затем – переступание через планки 4 ст. Бег с постановкой ноги в каждое кольцо 5 ст. Слалом между конусами	Дистанция 16 - 18 м. обратить внимание на качество выполнения движений. Конусы, кольца, комплект подставок, приспособления для подлезания под них или через них. Планки 5-8 штук на расстоянии шага.
		5-10 мин.	Ознакомление и выполнение различных элементов техники	Ловля мяча руками, остановки и передачи мяча, ногами, броски мяча (качество выполнения)
		10 мин.	Пусть играют (малые ворота, конусы, стойки)	На ограниченной площади 2x2, 3x3, 3x2, 1x2
		3-5 мин.	Броски и ловля мячей в парах, тройках	Из различных положений: сидя, в приседе, с поворотами, сменой мест
		7-10 мин.	Игры в малые ворота 2x2, 3x3, 3x2, 1x2, 4x3	Под руководством тренера
	Заключительная часть	3 - 5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и расслабление Подведение итогов	Тренер после каждого занятия должен сделать анализ и вести записи по возможностям каждого ученика и его перспективу.

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей № 2

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 5, 6, 7, 8 Комплекс № 2, упражнения 1-10	5 - 7 мин.	Ведение мяча 1. Руками (одной, двумя, попеременно) 2. Ногами (левой, правой, попеременно) Упражнения на развитие гибкости, координации	Мяч у каждого (футбольный, теннисный, резиновый, разного размера) Передвижение спиной вперед, боком, приставными, скрестными шагами. Показ тренером, вариант упражнений в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1-7	8-10 мин.	Подвижная игра, игра с элементами футбола. Группы по 5 - 6 человек становятся в круг в центре игрок с мячом, флажком. Игрок с мячом после второго сигнала меняет позицию. Третий сигнал (звуковой) бегут к своим мячам, флажкам.	По зрительному сигналу тренера все разбегаются, кроме игрока с мячом и т.д. По второму сигналу останавливаются и закрывают глаза. Варианты: у каждого мяч (в руках или ногах) и они должны его вести.
		5-10 мин.	Ознакомление и выполнение различных элементов техники игры полевых игроков	Остановки, передачи различными способами. Упражнения выполняются в парах, тройках на месте и в движении. Внимание на качество выполнения.
		8-10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 3х2, 1х2	Инвентарь: малые ворота, конусы, стойки, гимнастические скамейки.
		5 - 7 мин.	Броски и ловля мячей летящих и катящихся низом, верхом, в стороны (упражнения в стенки, скамейки, батут, в 2х, 3х, 2х1, 3х2)	Выход навстречу мячу, правильное расположение пальцев и кистей рук при ловле мяча
		7-10 мин.	Игра в малые ворота на ограниченной площади	Под руководством тренера (обратить внимание на желание добиться успеха, спортивную агрессивность, сообразительность)
Заключительная часть	3 - 5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и расслабление Подведение итогов	Анализ и контроль за способностью вратарей к обучению	

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей № 3

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Один раз в неделю	Разминка (подготовительная часть) Комплекс №1, упражнения ,6,9,10-12	8-10 мин.	Ведение мяча: Руками, ногами (левой, правой, попеременно) Ведение в круге, квадрате	Мяч у каждого вратаря (футбольный № № 3, 4 резиновый, теннисный, волейбольный) По зрительному сигналу быстро сесть на свой мяч или взять в руки, поднять его вверх. Вариант: сесть на мяч соседа или перебросив мяч руками партнеру.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 1-3,7 Комплекс № 1, упражнения 8-12.	8-10 мин.	Подвижная игра (на развитие ловкости, внимания, реакции). Круг диаметром 4-6 шагов среди играющих выбирают водящего, который делает упор присев в центре круга, остальные становятся за кругом (можно владеть мячом как руками так и ногами)	По сигналу тренера, находящегося за кругом начинают впрыгивать и выпрыгивать из круга, вбегать и выбегать. Пойманный или осаленный занимает место вместе с водящим.
		10 мин.	Ознакомление и выполнение упражнений по технике ловли и приема мяча (при приеме и ловле мяча обязательно выход навстречу летящему или катящемуся мячу)	Обязательно требовать, чтобы кисти рук всегда были развернуты в сторону полета мяча, взгляд сосредоточен на мяче.
		8-10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 3х2,1х2,1х1 (варианты игры ногами и руками)	Тренер руководит, но не вмешивается в игру (только анализ).
		10-15 мин.	Самостоятельная тренировка в 2 ^х , 3 ^х .	Каждой паре самостоятельное задание (у стенки, скамейка или барьер, у малых ворот, у батуга и т.д.)
		7-10 мин.	Игра в малые ворота (варианты в 3, 4 ворот) небольшими составами 2х2, 3х3	Тренер дает указания как играть, забивать или руками или ногами и т.д.
Заключительная часть	5 мин.	Упражнения на дыхание Упражнения на растяжение и расслабление Подведение итогов	Задать каждому вратарю вопросы что получилось, что понравилось, поддержать тех, у кого не получилось.	

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей № 4

Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 6-9. Комплекс №2, упражнения 1-12.	8-10 мин.	Ведение мяча руками, ногами с определенным заданием (внутри центрального круга или в штрафной) Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Мяч у каждого вратаря. Группа делится пополам (одевают разные манишки). По сигналу (зрительному) тренера рукой - изменение направления, остановки, развороты на 90,180, 360 градусов, передачи мяча партнеру, сесть на свой мяч или мяч партнера Дозировка в зависимости от возраста (осторожно).
Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5, 8	10-15 мин.	Игра 2х2, 3х3 в двое ворот малых. стоек (размер 10х15,10х10)	Вратари в воротах, играют 1х 1, 2 х 2 (каждая команда играет 3 мин.), после забитого мяча вратари играют в поле, полевые играют в воротах.
	15 мин.	Обучение и тренировка ловли мяча после падений и бросков. После ловли мяча вратарь ведет мяч ногой, делает передачу в цель или забивает мяч в ворота.	Быстрота перемещения + падение, броски, отталкивание и перемещение на носках, быстро вставать после падений.
	10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 (как полевые игроки).	Тренер наблюдает за игрой и делает для себя пометки, кто преуспевает в обучении.
	5 - 7 мин.	Упражнения в парах: передачи и удары, приемы и ловля мяча с включением сложных координационных движений.	Обязательно включать сбивающие факторы при ловле мяча, выхода на мяч и быстрое начало атакующих действий вратаря.
	10-15 мин.	Игра в малые ворота (2х3м, 2х5м) 5х5,4х4	Гандбол с элементами футбола.
Заключительная часть	5 - 7 мин.	Легкий бег с мячом в руках. Упражнения на дыхание, растяжение. Подведение итогов.	Подбрасывая мяч вверх делать поворот на 90 - 180 градусов. Диалог о проделанном тренер- вратарь-тренер.

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей № 5

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в неделю 60 - 75 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 3, упражнения 1-3 Комплекс № 2, упражнения 1-12.	10-12 мин.	Ведение мяча руками и ногами в парах в движении (расстояние между вратарями в зависимости от возраста и обученности) Упражнения на гибкость, растяжение, равновесие. «Стретчинг»	Мяч у каждого вратаря. Один ведет ногами, другой руками. Передача ногой - низом вратарю, который должен свой мяч партнеру бросить рукой. Упражнения выполняются в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5,7-8,11	10-15 мин.	Подвижная игра с элементами футбола Часть поля, площадка (10х20м, 15х25м в зависимости от количества играющих и возраста) одна группа с мячами находится в зоне «А» - водящий в центре площадки. Вариант без мячей нужно просто осалить, игра с двумя водящими	Участует группа полевых игроков и вратари. Две зоны «А» и «Б» на коротких сторонах площадки. По сигналу тренера из зоны «А» нужно провести мяч (руками или ногами) в зону «Б», водящий должен выбить или отобрать мяч у 3 - 5 человек.
		10-15 мин.	Обучение и тренировка техники ловли мяча. Упражнения выполняются в 2х, 3х с участием полевых игроков	Техника перемещений, простая и сложная реакция. Сбивающие факторы с пассивным и активным сопротивлением 1х1.
		10-15 мин.	Просто играют 3х3,4х4, 5х5 с вратарями и без вратарей	Тренер руководит и наблюдает. Малые ворота, конусы, стойки.
		8-10 мин.	Индивидуальная тренировка над техникой падений и бросков (использование стенки, стоек, батута)	Полевой игрок + вратарь. Удары, передачи и т.д. Тренер дает каждому задание.
		8-10 мин.	Игра со взятием ворот на флангах 2х2, 3х3 в определенном квадрате с передачей в зону ворот, где находятся 1х1, 2х2 и т.д.	Под управлением тренера. После смены вратаря (забитый гол) он играет в поле.
	Заключительная часть	5-8 мин.	Легкий бег с различным передвижением. Упражнения на восстановление дыхания, «стретчинг» - растяжение. Подведение итогов	Используйте мяч. Скрестный и приставной шаг с поворотом. Бег спиной вперед

Методические рекомендации учебно-тренировочного занятия для вратарей №6

Дата	Часть тренировки	Время	Содержание	Методические указания
Два раза в неделю 60 - 75 мин.	Разминка (подготовительная часть) Комплекс № 1, упражнения 6-7, 9 Комплекс № 2, упражнения 1-8.	10-12 мин.	Ведение мяча ногами с теннисным мячом в руках, который перебрасывается и ловится левой и правой рукой. Игра в центральном круге или размеченном квадрате (координация движений, реакция, умение владения корпусом) Упражнения на растяжение, гибкость, равновесие	Мяч у каждого вратаря (использование различных мячей) Водящий с мячом. По сигналу тренера он должен осалить убегающего, не бросая мяч. Упражнения выполняются в парах.
	Основная часть Комплекс № 3, упражнения 4-5,11	10-15 мин.	Обучение и тренировка техники быстроты перемещений, ловли мяча, падений, бросков, выходов на мяч индивидуальная	Использование конусов, стоек, различных препятствий - кольца, барьеры и т.д. вратарь делает те упражнения, которые требуют исправления.
		8-10 мин.	Пусть играют 2х2, 3х3,4х4, 5х5 и т.д. (с вратарями), но чтобы одна группа не обыгрывала другую с разницей более, чем два мяча	Обязательно должен быть результат игры. Беречь психику играющих. Игры - футбол, гандбол, комбинированные.
		3 - 5 мин.	Жонглирование мячом в 2х на месте (расстояние 1,5 -2 м)	Чтобы мяч не падал на пол. Можно использовать ловлю руками.
		10-15 мин.	Различные эстафеты с мячом и без мяча с максимальными усилиями	Развитие быстроты 5-10 м, кол-во повторов 4-6, время отдыха 20 - 30 сек.. 10 - 15 - 20 м. кол-во повторений 4-6, время отдыха 60 - 90 сек. Контроль пульса.
		10 мин.	Игра на уменьшенных площадках с частым касанием мяча без вратарей.	Игра в радость.
	Заключительная часть	5-7 мин.	Легкий бег с ведением мяча руками или ногами. Упражнения на восстановление дыхания, «стретчинг».	По желанию вратаря тренер анализирует, наблюдает, делает пометки. Контроль ЧСС.

3.2. Показатели общей и специальной физической подготовленности вратарей в начале педагогического эксперимента

В начале педагогического эксперимента провели тестирование общей и специальной подготовленности юных вратарей.

Таблица 3.1

Показатели общей физической подготовленности вратарей в начале педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
Прыжок в длину с места, см	163,1±1,97	164,2±1,28	0,67	0,47	>0,05
Бег 30 м, сек	5,64±0,02	5,60±0,03	0,71	1,11	>0,05
Бег 300 м, сек	61,45±0,41	62,22±0,42	1,25	1,31	>0,05
Бег 6 минут, м	1230,2±10,2	1235,4±9,5	0,42	0,37	>0,05

Анализ данных общей и специальной подготовленности вратарей 10-11 лет в начале педагогического эксперимента показал отсутствие статистически достоверных различий по всем исследуемым показателям (табл. 3.1-3.2). Как видно из данных таблиц разница по всем показателям между футболистами контрольной и экспериментальной группы не существенна и не превышает 2 %. Это подтверждает правильное формирование состава экспериментальных групп. После начального тестирования общей и специальной подготовленности юных вратарей со спортсменами экспериментальной группы начали вести подготовку по экспериментальной программе, с контрольной – по традиционной программе ДЮСШ.

Таблица 3.2

**Показатели специальной физической подготовленности вратарей
в начале педагогического эксперимента (M±m)**

Тест	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
Удар по мячу ногой на дальность, м	24,8±1,1	24,3±0,9	2,02	0,35	>0,05
Ловля мяча в седе ноги врозь, сек	25,5±0,8	25,3 ±0,9	0,78	0,17	>0,05
Специальная прыгучесть вратаря, см	255,4±8,1	258,6±7,8	1,25	0,28	>0,05
Ловля мяча в падении, сек	41,6±1,2	42,1±1,5	1,2	0,26	>0,05

3.3. Показатели общей и специальной физической подготовленности вратарей в конце педагогического эксперимента

В конце педагогического эксперимента провели тестирование общей и специальной подготовленности юных вратарей. Сравнительный анализ всех показателей выявил существенное повышение общей и специальной подготовленности юных вратарей за период педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах. Однако в экспериментальной группе под влиянием экспериментальной программы, включающей экспериментальные комплексы специальных упражнений для вратарей, улучшения были более существенными (табл. 3.3-3.4).

Таблица 3.3

Показатели общей физической подготовленности вратарей в конце педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
Прыжок в длину с места, см	171,5±1,85	174,1±1,39	1,52	1,12	>0,05
Бег 30 м, сек	5,52±0,01	5,49±0,02	0,54	1,34	>0,05
Бег 300 м, сек	58,52±0,33	57,44±0,31	1,85	2,39	<0,05
Бег 6 минут, м	1290,5±9,2	1298,3±9,2	0,60	0,60	>0,05

Как видно из табл. 3.3, в конце педагогического эксперимента в тесте бег 300 м результат в экспериментальной группе статистически выше чем в контрольной на 1,85 % ($p < 0,05$).

Таблица 3.4

Показатели специальной физической подготовленности вратарей в конце педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Тест	КГ	ЭГ	Разница, %	t	p
Удар по мячу ногой на дальность, м	27,9±1,2	30,3±0,8	8,60	1,66	>0,05
Ловля мяча в седе ноги врозь, сек	23,2±0,7	21,1±0,5	9,05	2,44	<0,05
Специальная прыгучесть вратаря, см	271,3±5,2	289,2±5,3	6,60	2,41	<0,05
Ловля мяча в падении, сек	35,7±1,1	31,2±1,2	12,61	2,76	<0,05

По остальным показателям общей физической подготовленности результаты схожие в обеих группах, разница статистически не достоверна.

Наибольшие положительные изменения выявлены в показателях специальной физической подготовленности вратарей 10-11 лет (табл. 3.4). Как видно из данных таблицы, в тесте «Ловля мяча в седе ноги врозь» результат в экспериментальной группе лучше на 9,05, в тесте «Специальная прыгучесть вратаря» – на 6,6, в тесте «Ловля мяча в падении» – на 12,76 % по сравнению с результатом в контрольной группе ($p < 0,05$). В тесте «Удар по мячу ногой на дальность» отметили как тенденцию лучший результат в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной на 8,6 %, однако разница статистически не подтвердилась ($p > 0,05$).

Таким образом, результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность экспериментальной программы начальной подготовки вратарей 10-11 лет. Это связано с тем, что в экспериментальной группе вратарей по большинству показателей специальной и одному показателю общей физической подготовленности выявлена статистически достоверная разница, по сравнению с показателями футболистов контрольной группы, занимающейся по традиционной программе ДЮСШ.

ВЫВОДЫ

1. Анализ данных научно-методической литературы по современным проблемам и особенностям подготовки футбольных вратарей показал, что задача разработки научно-обоснованной эффективной программы спортивной подготовки юных вратарей остается актуальной.
2. Разработана экспериментальная программа начальной подготовки вратарей 10-11 лет, Данная программа состоит из шести разнообразных тренировочных занятий, которые включают комплексы специальных упражнений в различных сочетаниях, включенные в разные части тренировочного занятия.
3. Результаты педагогического эксперимента подтверждают эффективность разработанной экспериментальной программы начальной подготовки вратарей 10-11 лет. Так в экспериментальной группе вратарей по большинству показателей специальной и одному показателю общей физической подготовленности в конце педагогического эксперимента выявлена статистически достоверная разница, по сравнению с показателями футболистов контрольной группы, занимающейся по традиционной программе ДЮСШ: в тесте бег 300 м результат в экспериментальной группе статистически выше чем в контрольной на 1,85 % ($p < 0,05$); в тесте «Ловля мяча в седе ноги врозь» результат в экспериментальной группе лучше на 9,05, в тесте «Специальная прыгучесть вратаря» – на 6,6, в тесте «Ловля мяча в падении» – на 12,76 % по сравнению с результатом в контрольной группе ($p < 0,05$).

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для начинающих вратарей 10-11 лет рекомендуем одно специальное (вратарское) занятие в неделю и три занятия, где будущие вратари осваивают основы действий полевых игроков. В этом возрасте юные игроки уже ориентированы на интересы группы, команды. Необходимо чаще их останавливать, чтобы давать рекомендации и короткие объяснения.

Рекомендуем использовать в подготовке вратарей на начальном этапе экспериментальную программу, которая включает в себя комплексы специальных упражнений и методические рекомендации их проведения на каждом занятии, которые подробно представлены в параграфе 3.1. магистерской диссертации. Особенности данной программы являются: сочетание метода многократных повторений, как основы техники, с широким использованием разнообразных игровых упражнений; максимально широкое применение ситуационного метода при формировании технико-тактического мастерства; многократное повторение технических приемов именно в игровой ситуации.

Для тестирования специальной физической подготовленности рекомендуем использовать тесты, представленные в работе Стула А. (2011).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 95 с.
2. Акинфеев И.В. Развитие периферического зрения у вратарей в футболе на основе комплекса специальных упражнений и тренировочных устройств [Электронный ресурс] // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – N 11 (19). – URL : <http://sisp.nkras.ru/e-ru/issues/2012/11/akinfeev.pdf> (дата обращения: 10.12.2015).
3. Акинфеев И.В. Совершенствование технической подготовленности футбольного вратаря на основе расширения границ поля зрения = Improving the technical skills of the soccer goalie by expanding the field of view limits / Акинфеев И.В., Тихомиров Ю.В., Правдов М.А. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 12 (130). - С. 19-24.
4. Анализ проблемы технической подготовки юных вратарей в футболе в аспекте развития функций анализаторов зрительной и вестибулярной сенсорных систем / М.А. Правдов, И.В. Акинфеев, Д.М. Правдов, Н.Е. Хромцов, Ю.В. Тихомиров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – № 4 (29). – С. 153-158.
5. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе : науч.-метод. пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Сов. спорт, 2008. - 150 с.
6. Воробьев Н.Б., Рябинин С.В. Применение идеомоторной тренировки в подготовке футбольных вратарей / Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 125-128.
7. Герасименко, А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных футболистов : учеб.-метод. пособие / А.П.

- Герасименко ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград : [б.и.], 2003. – 72 с.
8. Голомазов С. Футбол. Биомеханика ловли и отражения мячей вратарями: методические разработки для тренеров.– М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 40 с.
 9. Голомазов С. Выбор тактики действий вратарей при выполнении ударов по воротам с учетом "геометрического" и психомоторных факторов успешности отражения мяча / Голомазов С., Чирва Б. // Теория и практика футбола. - 2003. - № 1. - С. 4-9.
 10. Голомазов С. Морфологические признаки вратарей высокой квалификации / Голомазов С., Чирва Б. // Теория и практика футбола. - 2003. - № 2. - С. 25-28.
 11. Голомазов С. Принципы тренировки, направления и организация работы при развитии двигательных качеств вратарей / Голомазов С., Чирва Б. // Теория и практика футбола. - 2003. - № 4. - С. 44-46.
 12. Голомазов, С. Футбол. Структура двигательной и психомоторной деятельности вратарей в игре : [метод. пособие]. Вып. 26 / С. Голомазов Б. Чирва ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-технолог. центр исследоват. практики каф. "Теория и методика футбола". - М.: [Изд-во РГУФК], 2005. - 24 с.
 13. Голомазов С. Футбол. Технические приемы игры вратарей : [метод. пособие]. [Вып. 29] / Голомазов С., Чирва Б. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Науч.-технолог. центр исследоват. практики, Каф. Теория и методика футбола. - М.: [Изд-во РГУФК], 2006. - 39 с.
 14. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловли и отражения мячей вратарями : монография / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 143 с.

15. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие / В.П. Губа, А.В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012.– 176 с.
16. Дорошенко Э.Ю. Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность в процессе многолетней подготовки юных вратарей (на примере футбола) / Э.Ю. Дорошенко, П.А. Шалфеев, В.А. Воробец, В.С. Жук, Н.Н. Роздобудько //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 39-47.
17. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі/ А.В. Дулібський, А.Г. Ященко, В.В. Ніколаенко. К., ФФУ, 2003. 135 с.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров; рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 267 с.
19. Золотарев А.П. Перспективы развития структуры и содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе //Теория и практика футбола: Научно-методическое квартальное обозрение по теории и практике футбола. 2000. - № 2(6). - С. 5-8.
20. Иванов О.Н. Формирование способности к прогнозированию направления полета мяча у вратарей в футболе = Forming ability to predict the direction of flight of the ball for goalkeepers in football / Иванов Олег Николаевич, Буторин Владимир Владимирович, Дунаев Константин Сергеевич // Спортивный психолог. - 2017. - № 1 (44). - С. 27-31.
21. Иванов О.Н. Характеристика напряженности соревновательной нагрузки вратарей различных уровней в мини-футболе / О.Н. Иванов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 8 (30). – С. 43-46.

22. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера : [1-4 этапы] / А.А. Кузнецов ; Рос. футбол. союз, Регион. обществ. орг. "Объединение отечеств. тренеров по футболу". - М.: Санели, 2014. - 403 с.
23. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации: Монография. — Омск, СибГАФК, 2000.— 84 с.
24. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : метод. пособие / О.Б. Лапшин. - М.: человек, 2010. - 174 с.
25. Марьянович А. Методика футбола [Текст] / А. Марьянович. – Краснодар.: Изд-во ПФК «Краснодар», 2010. – 220 с.
26. Монаков Г.В. Подготовка футболистов: теория и практика / Г.В. Монаков. 2 -е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. -287 с.
27. Начальная подготовка вратаря в футболе/ Иванов О.Н., Портнов А.В. /учебно-методическое пособие / Московская государственная академия физической культуры. Малаховка, 2015. – 64 с.
28. Невтянов А.А. Специальная подготовка футболистов 15-16 лет с учетом координационной сложности нагрузок : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Невтянов А.А. – М., 1998. – 26 с.
29. Никитин А.В. Влияние методики формирования технико-тактических двигательных действий на показатели физической подготовленности юных футболистов-вратарей //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 2 (12). С. 15-19.
30. Никитин А.В. Влияние методики формирования технико-тактических двигательных действий на показатели физической подготовленности юных футболистов-вратарей //Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2015. № 2 (12). С. 15-19.
31. Никитин А.В. Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. № 11 (81). С. 108-112.

32. Никитин А.В. Координационные способности юных футболистов-вратарей в структуре их двигательных возможностей / А.В. Никитин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 11 (81). – С. 108-112.
33. Никитин, А.В. Надежность и эффективность технико-тактических двигательных действий юных футболистов-вратарей в условиях соревновательной деятельности = Reliability and efficiency of technical and tactical motor actions of young football players-goalkeepers in conditions of competitive activity // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - № 12 (58). - С. 78-80.
34. Петряков А.С., Петрякова В.Г. Специальная физическая подготовка в тренировочном процессе юных футбольных вратарей/ Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики Материалы XII Международной научно-практической конференции. Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». 2015. С. 216-217.
35. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. /Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. - 256 с.
36. Стула, А. Тесты для оценки специальной физической подготовленности футболистов-вратарей / Александр Стула // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2011. - № 1. - С. 83-86.
37. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла : монография / А.И. Шамардин, И.Н. Новокшенов, А.А. Шамардин, О.О. Сорокин, Ю.К. Лукин, И.Н. Солопов. – Саратов : Научная книга, 2006. – 157 с.
38. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла : монография /

- А.И. Шамардин, И.Н. Новокшенов, А.А. Шамардин, О.О. Сорокин, Ю.К. Лукин, И.Н. Солопов. – Саратов : Научная книга, 2006. – 157 с.
- 39.Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов; рец.: О.П. Юшков, В.П. Филин. - 10-е изд., испр. - М. : Академия, 2012. - 480 с.
- 40.Чирва Б.Г. Футбол : Игра вратарей высокой квалификации : [учеб.-метод. пособие] / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 351 с.
- 41.Чирва Б.Г. Футбол. Программы подготовки вратарей профессиональных команд в период соревнований : [учеб.-метод. пособие] / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 159 с.
- 42.Чирва Б.Г. Футбол. Тактические ресурсы игры вратарей : [метод. разраб. для тренеров]. [Вып. 43] / Б.Г. Чирва ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма, Высш. Шк. Тренеров по футболу. - М., 2014. - 48 с.
- 43.Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с.
- 44.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов различной игровой специализации в разные периоды тренировочного цикла/ А.И.Шамардин, И.Н.Новокшенов, А.А.Шамардин, О.О.Сорокин, Ю.К. Лукин, И.Н.Солопов/. Монография. - Саратов: «Научная Книга», 2006.- 157 с.
- 45.Шамардин А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футбо-листов : монография / А.И. Шамардин ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Вол-гоград : [б.и.], 2000. – 276 с.
- 46.Шамардин А.И. Разработка контрольных упражнений для вратарей различного возраста в футболе / Шамардин А.И., Дергач В.В., Слуцкий Л.В. // Проблемы физического воспитания детей школьного и

дошкольного возраста : Материалы Всерос. науч.-метод. конф. - Волгоград, 1994. - С. 66-69.

47. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И.А. Швыков. - М.: Terra-спорт: Олимпия пресс, 2005. - 96 с.
48. Шукан В.И. Некоторые особенности игры вратарей в современном футболе / В.И. Шукан, Г.А. Рымашевский, Ю.К. Лукин /Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях сборник статей XIII международной научной конференции. Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова. 2017.– С.– 222-226.