

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 Спортивных дисциплин

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ФУТБОЛЕ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.01 Физическая культура магистерская программа
Спортивная подготовка
заочной формы обучения, группы 02011656
Казакова Матвея Владимировича

Научный руководитель
к.п.н. Малахов В. А.

Рецензент
Тренер высшей категории МБУ
«Алексеевская спортивная
школа» Петренко С. А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
ГЛАВА 1 СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	8
1.1. Особенности игровой деятельности вратаря в футболе	8
1.2. Особенности техники игры вратаря в футболе	11
1.3. Индивидуальная тренировка вратаря	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	22
2.1. Методы исследования	22
2.2. Организация исследования	27
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	29
3.1. Методика индивидуальной тренировки вратаря	29
3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента	42
Выводы	46
Практические рекомендации	47
Список используемой литературы	48

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – это спортивная игра, между двумя командами, в которой всё время происходят взаимодействия групп игроков находящихся на футбольном поле, яркие подходы к воротам с участием футболистов группы атаки, а так же решительные и надежные действия игроков оборонительной линии. Однако всё зависит от ситуации на футбольном поле. Современный футбол требует от игроков умения не только качественно выполнять действия на своей позиции по амплуа, но и умения помогать партнерам по всему полю. Таким образом, от современных защитников требуется не только качественно оборонять свои ворота, но и своевременно начинать атакующие действия, и нередко на сегодняшний день случаи, когда защитники приходят в чужую штрафную площадь на стандартные положения. Довольно часто такие подключения защитной линии становятся неожиданностью для соперников и заканчиваются взятием ворот. Совместные точные и слаженные действия всех игроков, начиная от вратаря и заканчивая нападающими – гарантия качественной игры команды. Техника, скорость, тактика игры - вот что такое современный футбол. В наше время, чтобы добиться успеха, так же необходима жесткость, выносливость и самоотдача на футбольном поле. Все игроки обязаны отлично владеть всеми навыками игры в футбол, уметь качественно и своевременно применять их в динамике игры и качественно взаимодействовать со всеми игроками команды, так как победу в футболе приносят правильные действия игроков и их полная самоотдача.

Футбол, как вид спорта вышел на очень высокий уровень. Это уже не просто игра это ярчайшее представление с участием двух команд. Миллионы болельщиков со всего мира пытаются попасть на стадионы, покупают сувенирную атрибутику клубов, ставят ставки на любимую команду. Отсюда и огромные гонорары современных звезд футбола. Исходя из этого, спрос с футболистов и тренеров повышается. Поэтому современный футбольный

мир всегда развивается, изменяются тактические схемы, расширяются возможности технических действий, применяемых футболистами во время игры, совершенствуются тактические задачи, стоящие перед игроками различных амплуа.

Не отстает в развитии и такое ключевое амплуа, как футбольный вратарь. В современном футболе вратарь должен не только отбивать или ловить пущенные в его ворота футбольные снаряды, но и своевременно перехватывать прострелы и подачи с флангов соперников, играя на выходах. Огромное влияние на игру нынешних голкиперов оказал чемпион мира и игрок Мюнхенской «Баварии» Мануэль Нойер. Он первый показал всему миру, как должен действовать профессиональный вратарь ногами вне своей штрафной площади на самом высоком уровне. Фактически он играет как последний защитник, вынося все мячи, которые направлялись за спину его основным защитникам, находясь за пределами штрафной площади. Так же он великолепно защищает ворота на линии.

Вот что пишет про него газета «Спорт Экспресс»: «Этот 29-летний вратарь «несколько отличается» больше остальных. Факт, что в последние годы он стал чем-то вроде идеала для футболистов своего амплуа. Он дерзок, уверен в себе и очень хорош – Нойера можно назвать вратарским аналогом Криштиану Роналду, которому немец уступил в споре за «Золотой мяч» по итогам 2014 года. Тем не менее, его не очень-то интересует собственный статус и какие-то достижения в сравнении с коллегами».

В последние годы футбольные специалисты все больше внимания привлекают к игре вратарей. Потому как ты можешь весь матч отлично справляться с атаками соперника, но одна ошибка и ты антигерой этого матча, команда проиграла и обвинять будут вратаря. В связи с этим это очень не благодарная профессия, но без вратаря не обойдется, ни одна футбольная команда. И только в 20м веке вратарей начали оценивать по достоинству. В 2001 году об этом свидетельствует переход в трансферное окно Джанлуиджи Буффона из «Пармы» в «Ювентус» за 33 миллиона фунтов. Это был самый

дорогой переход голкипера в истории футбола. На протяжении 16 лет это был рекорд платы за голкипера.

Значимость исследования. Высочайший уровень современных футбольных результатов требует от футболиста вместе с отличным уровнем физической подготовки и идеального владения техникой движения. Поэтому одной из главных проблем тренировки в футболе является проблема повышения технического мастерства.

Анализ теоретических источников позволяет утверждать, что, в отличие от игроков которые играют в поле, проблеме улучшения игровой и тренировочной деятельности вратарей в футболе уделяют очень мало внимания. Развитие вратарского искусства идет очень медленными шагами новых методик, как для физических, так и для технических тренировок практически нет или очень мало. Футбол развивается и вместе с ним должен развиваться и тренировочный процесс. Поэтому значимость нашего исследования очень высока. Вратарь является очень важной фигурой в команде и от его действий во многом зависит результат матча.

Голомазов С.В. (1994) считает, что правильное выполнение технических действий вратарем определяется готовностью его к результативным действиям в игре. Благодаря этому, разработка курса повышения качества игры футбольного вратаря, является очень уместной.

Цель нашей работы – поиск путей повышения качества технической готовности футбольных вратарей, на этапе высшего спортивного мастерства.

Объект исследования: индивидуальная техническая подготовка футбольных вратарей в тренировочном процессе.

Предмет исследования: методика совершенствования технической готовности футбольных вратарей на этапе высшего спортивного мастерства.

В исследовании были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ технической подготовки футбольного вратаря по данным разных источников.

2. Разработать методику развития технического мастерства футбольного вратаря на этапе высшего спортивного мастерства.

3. Определить эффективность разработанной методики в процессе игровой и тренировочной деятельности.

4. Разработать практические рекомендации для развития технической готовности футбольного вратаря на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по исследуемой проблеме.

2. Разработать методику развития технической готовности у футбольных вратарей на этапе высшего спортивного мастерства.

3. Проверить эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент.

Рабочая гипотеза. Считалось, что включение совокупности специальных силовых и технических упражнений в тренировку вратарей, поможет повысить их техническую и физическую готовность.

Новизна исследования заключается в применении методики развития индивидуальной физической и технической готовности футбольных вратарей на этапе высшего спортивного мастерства.

Практическая значимость. Результаты исследования могут применяться тренерами для подготовки футбольных вратарей в тренировочном процессе на этапе высшего спортивного мастерства.

Теоретико-методическая основа исследования:

- Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт Академ Пресс, 2005. - 472 с.

- Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол». М., Ф и С, 1983. - с.48.

- Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1992.

Апробация диссертации. Результаты исследования были опубликованы в сборнике научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 декабря 2018 г в 3-х частях:

Носачев Д.С., Бут А.В., Казаков М.В., Кадуцкая Л.А. О проблемах физической и технической подготовки обучающихся, занимающихся футболом / Д.С. Носачев, А.В. Бут, М.В. Казаков, Л.А. Кадуцкая // Роль гуманитарных и социально-экономических наук в развитии общества: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 декабря 2018 г в 3-х ч. / Под общ. ред. Е.П. Ткачевой. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Часть III. – С. 132-134.

Результаты исследования внедрены в содержание тренировочного процесса по футболу в МБУ «Алексеевская спортивная школа» города Алексеевка.

Структура и объём диссертации. Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций и списка использованной литературы.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объёмом 50 страниц без приложений, 10 таблиц, 3 графических рисунка и 42 литературных источника.

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ДАННЫМ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1.1. Особенности игровой деятельности вратаря в футболе

В результате комплексного использования различных методов и видов подготовки футбольный голкипер приобретает физическую и техническую готовность, характеризующуюся повышенной выносливостью, приобретением мастерства, опыта, улучшенным уровнем физического состояния, здоровья, силы и др.

Физическая и техническая готовность обычно определяется высоким спортивным результатом. Однако для тренировочных целей, на выбор и вариативность нагрузок, для последующего роста технического мастерства влияет правильная и взвешенная оценка многих методов и видов технических работ, которые составляют спортивную готовность, в том числе вызванных внешними факторами и воздействиями.

Конечно, неоднократными воздействиями только выбранного вида спорта и конкретного амплуа можно приобрести специальную физическую и техническую готовность, которая основана на параллельном развитии всех элементов. Однако такая схема, даже в условиях постоянных соревнований, слабо эффективна.

Футбольный вратарь должен освоить определенный комплекс физических и технических навыков, эффективность которых основывается на высоком уровне координационных навыков. Одним из главных действий на поле, которые выполняет голкипер, является ловля или отражение футбольного снаряда.

Ловля мяча.

Успешная ловля мяча зависит, прежде всего, от правильно выбранной позиции голкипером, быстроты реакции и скорости расчета траектории его полета.

Влияние траектории полета.

Когда мяч летит прямо на вратаря, то отражение происходит чуть более успешно, чем, если мяч летит в сторону от него.

Для того чтобы отразить футбольный снаряд вратарю необходимо:

1. Заметить его.
2. Рассчитать его полет.
3. Сформировать программу управления движением.
4. Организовать движение.

Не зависимость итогового результата данных действий от быстроты полета мяча подразумевает, что действия, располагающиеся в концепции видения мяча и расчета его полета, формируются в равной мере успешно вне зависимости от скорости полета мяча.

Интерес, который вызывает этот вопрос, сформулирован в давнем мнении, что «в реакции на движущийся объект основное значение имеет умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью» (23).

Обратим внимание на то что время движения руки не зависит от того сколько времени нам нужно для прослеживания мяча. Вообще у футбольного вратаря, который хочет отбить или поймать пущенный в его ворота мяч, есть два вида действий:

1. Медленно летящие мячи, отражать неспешным поднятием рук, а мячи, которые движутся с большой скоростью - быстрым движением. При таком виде действия время для принятия решения было бы приблизительно одинаковым.

2. Осуществлять поднятие рук одинаково быстро, изменяя только момент начального движения. При этом период ожидания, несомненно, станет больше при возрастании времени наблюдения за мячом (1).

Эксперименты показывают, что футбольные вратари предпочитают второй вид действий: когда на наблюдение за мячом есть время, они выжидают нужный момент и потом отражают его ровно с такой быстротой поднятия рук, как и при отсутствии времени для наблюдения.

В пределах диапазона скоростей летящего мяча 6-14 м/с и продолжительности наблюдения от 70 до 370 мс замечено:

1. Сможет ли голкипер отразить мяч напрямую не зависит от скорости полета мяча и определяется только временем наблюдения за футбольным снарядом (чем дольше вратарь видит мяч тем больше вероятность того что футбольный снаряд будет отбит).

2. А вот получится ли поймать мяч голкипером, определяется не только временем наблюдения за мячом, но и также скоростью движения футбольного снаряда (чем меньше скорость летящего в ворота мяча, тем проще вратарю его поймать).

3. Футбольный снаряд, пущенный прямо в голкипера отражается значительно успешней, чем футбольный снаряд, пущенный в сторону от вратаря.

Расхождение в приеме или отбивании футбольных снарядов пущенных прямо в голкипера и в сторону от него может быть связано:

1. С различным диапазоном движений от изначального движения рук до момента их контакта с мячом. Если футбольный снаряд летит на уровне груди, то динамика движения рук маленькая.

2. С различием в способностях воспроизводить резкие движения при различном векторе движения руки относительно тела голкипера.

3. С качеством работы зрительной системы голкипера. Если футбольный снаряд летит в область груди, то вратарь может рассчитать степень приближения мяча по величине за счет конвергенции глаз. Эти данные отправляются из проприорецепторов мышц глаз (21).

Первооткрывателем значения роли зрения, в таких экспериментах, стал В.М. Зациорский. Если футбольный снаряд летит в угол от вратаря, то есть три типа моторного поведения, для получения информации о приближении мяча к последующему месту встречи его с рукой:

а) при статическом положении головы – только при движении глаз.

б) при динамичном движении головы – взаимодействие движения головы и глаз;

в) при статическом положении головы и глаз (в этом случае мяч летит с угловой скоростью, превышающей ту, при которой все еще прослеживается глазами. В данной ситуации данные о летящем мяче извлекаются из «следа» на сетчатке. Проанализировав эти данные, вратарь устанавливает количество времени, оставшееся до соприкосновения футбольного снаряда с ладонью.

В диапазоне времени от 70 до 370 мс возможность отражения увеличивается с повышением времени наблюдения за направлением полета футбольного снаряда.

Возможность отражения футбольного снаряда обуславливает направление его полета, относительно тела голкипера.

Итоговая цифра принятых мячей довольно сильно различаются у игроков различных футбольных амплуа. Они зависят не только от времени допустимого наблюдения за полетом мяча, быстроты и направления движения футбольного снаряда, но и тем, в какой комбинации находятся все эти факторы.

Исходя из данных (6, 8, 9, 10) можно представить, что при улучшении моторных движений, которые непосредственно связаны с отражением футбольного снаряда, неоправданно применять большие скорости его полета, потому, что это может привести к травме спортсмена. Еще это связано с тем, что на больших скоростях голкипер не всегда контролирует свое тело при падении, отсюда появляется определенная боязнь. Чтобы достичь определенного эффекта от тренировок, наиболее оправданно изменять время наблюдения за полетом мяча, из-за сокращения дистанции, от позиции с которой направляется футбольный снаряд, до позиции его ловли.

1.2. Особенности техники игры вратаря в футболе

Технические действия в современном футболе играют огромную роль, что нередко влияет на качество и результат в игре. Поэтому футболисты, у которых техника находится на высоком уровне, очень дорого ценятся в футбольном мире. Подобные футболисты могут в одиночку решить исход противостояния клубов.

Техника игры вратаря довольно значительно отличается от техники игрока, который играет в поле. Это непосредственно связано с тем, что голкиперу, футбольными правилами разрешается касаться мяча или брать его в руки в пределах штрафной площади его команды.

По мнению большинства ведущих специалистов, авторов книг и статей в понятие техники вратаря входит определенная группа действий: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В процессе игры в зависимости от направления и быстроты движения футбольного снаряда используются разнообразные приемы и способы действий вратаря. Помимо этого, в динамике игры голкипер может воспользоваться набором технических действий полевого игрока, которые он может использовать в сложившейся ситуации на поле.

Список приемов игры футбольного вратаря очень большой. Ведь ему приходится разнообразными способами ловить мячи или отбивать их, делать прыжки за мячом. Так же вратарь должен уметь точно вбрасывать футбольный снаряд рукой и выбивать его с рук ногой. Современные реалии Футбола диктуют футбольным вратарям новые обязанности, такие как точная игра, ногами в пределах и за пределами своей штрафной и точный ввод мяча с земли ногой.

Перед началом каждой тренировки

Рассмотрим некоторые приемы игры футбольного вратаря:

Ловля мяча

Чтобы поймать футбольный мяч, который летит высоко нужно, прежде всего, рассчитать, в какой позиции внутри штрафной площади это сделать наиболее удобно. Иногда вратарю целесообразно оставаться на месте,

иногда - переместиться (в сторону, вперед или назад). Это зависит от того, на какой высоте и в каком направлении летит мяч. Исходя из этого, вратарь и выбирает способ, с помощью которого его лучше ловить. Вот с различных способов ловли футбольного снаряда мы и начнем разговор о приемах игры голкипера в футболе.

Ловля высоколетящего мяча в прыжке

Когда вратарь определил точку, в которой можно поймать мяч в прыжке, он одновременно с прыжком резко поднимает вверх прямые руки с развернутыми вперед ладонями и широко расставленными пальцами ловит футбольный мяч. Чтобы не выронить его, нужно в миг касания пальцами сильно сдавить мяч. После того как он уже в руках, ладони перемещаются для обхвата футбольного снаряда и голкипер притягивает его к туловищу.

Ловля мяча, летящего на уровне груди

Наиболее надежный способ ловить такие мячи - переместиться на линию полета футбольного мяча, затем подпрыгнуть так, чтобы на его уровне оказалась нижняя часть грудной клетки (к ней вратарь подтягивает футбольный снаряд сразу после того, как поймает его в руки, обращенные ладонями к мячу). На верхнюю часть груди мяч ловить не рекомендуется, потому что он может попасть вам в шею и отскочить раньше, чем вы сможете его обхватить руками.

Другой же способ ловли мяча является не менее надежным, но используется он в основном вратарями со стажем. Итак, 2й способ ловли мяча летящего на уровне груди – переместиться на линию полета футбольного мяча резко поднять руки, ладони развернуть к мячу. Большие и указательные пальцы ладоней подставить друг к другу так, чтобы они образовали треугольник. После того как мяч уже в руках, голкипер притягивает его к груди.

Ловля высоколетящего мяча в стороне от вратаря

Если футбольный мяч летит высоко, но не в то место, где находится голкипер, то страж ворот должен (учитывая скорость полета мяча и расстояние его до линии ворот) рассчитать, успеет ли он переместиться на

линию полета мяча к моменту, когда футбольный снаряд будет пролетать рядом с ним. Естественно, эти расчеты очень трудны и умение быстро рассчитывать траекторию приходит только с опытом. Но даже с первых тренировок постарайтесь определять траекторию и время полета мяча, и соответственно этому скорость ваших движений.

Итак, надежнее и удобнее всего если голкипер успевает переместиться на линию полета мяча и ловить его, стоя напротив него.

Если голкипер видит, что он не успевает оказаться в нужной позиции перед мячом, то он должен прыгнуть к нему и постараться поймать его руками. В случае если поймать мяч руками «намертво» не получается или является невозможным то вратарь должен отбить его в сторону от себя к угловому флажку (чтобы исключить возможность добивания мяча в незащищенные ворота).

Ловля (или отбивание) мяча, высоколетящего в стороне от вратаря с падением

В случае, когда ситуация для того чтобы поймать мяч, летящий в стороне от голкипера, связана с тем, что нужно упасть, то необходимо постараться в тот момент когда мяч уже пойман, сразу же подтянуть его к телу. Для того, чтобы прыжок был сильнее, необходимо стопу ноги, с которой отталкиваетесь поставить носком в направлении прыжка.

Прием катящегося мяча

Если футбольный мяч катится на вратаря, то необходимо переместиться к нему так, чтобы линия его движения проходила возле согнутого колена вратаря. Это делается для того чтобы при отскоке от газона мяч не пролетел мимо ног и рук голкипера. Так мы закрываем больше площади ворот и исключаем пролет мяча между ног. Руки разворачиваем ладонями к мячу, и немного растопырив пальцы, ловим его. После чего обязательно подтягиваем мяч к животу.

Ловля низколетящего мяча с падением.

Если футбольный снаряд летит в стороне от вратаря так, что добежать до него невозможно, то голкипер прыгает низко над землей в его сторону. После того когда вратарь оттолкнулся от газона, руки необходимо выставить практически параллельно земле ладонями к мячу. В момент того когда ваша нога находящаяся внизу касается земли ее необходимо согнуть.

Падение следует перекатом чтобы не получить травму. В первую очередь соприкасается с землей голень, затем бедро и бок, а в последнюю очередь с землей соприкасаются руки. Для того чтобы ваш прыжок не был высоким необходимо занять позицию полуприседа. Ни в коем случае нельзя падать на живот так, как велик риск получить травму. Отрабатывать данное упражнение рекомендуется на мягкой траве или мягком грунте.

После того как вы поймали мяч крепко прижмите его к груди одной рукой, а другой рукой упритесь в землю и не спеша поднимайтесь.

Отбивание мяча.

Отбивание мяча целесообразно только в тех случаях, когда поймать мяч «намертво» не представляется возможным, или велика вероятность совершить ошибку при ловле футбольного снаряда.

Это применяется, когда к мячу можно дотянуться только кончиками пальцев рук, или когда рядом с вратарем находится большое скопление игроков своей команды и команды соперника. Если голкиперу приходится отражать мяч кулаками, то в этом случае, по возможности следует отражать футбольный снаряд двумя кулаками. И обязательно в сторону от ворот.

Отбивание мяча кулаком может происходить несколькими способами в зависимости от ситуации, в которой находится вратарь.

Первый способ, при котором вратарь отбивает мяч кулаком – когда мяч летит высоко, голкипер поднимает руку, вверх слегка согнув ее в локте, и разгибает ее при соприкосновении с мячом и внешняя часть кулака наносит удар по нему. Этот способ актуален только при высоколетящих мячах.

Второй способ - когда мяч с большой скоростью летит рядом с вратарем, и поймать его обеими руками просто не успеть. При этом способе руки резко

выбрасываются к нему, ладони сжимаются в кулаки и соприкасаются с футбольным снарядом таким образом, чтобы он был в центре соединенных между собой кулаков.

Ведение мяча.

Ведение мяча футбольный вратарь может производить двумя способами.

Первый. После того как голкипер поймал футбольный снаряд в руки, он может двигаться с ним шагом или бегом. При ведении шагом мяч можно ударять о газон и ловить его обратно в руки после отскока. Вратарю запрещается контролировать мяч руками более шести секунд.

Считается, что голкипер контролирует мяч когда:

- мяч находится в его руках
- мяч находится в ладони вытянутой руки
- время, когда ударяет мячом о газон.

Второй. Когда вратарь получает передачу от игрока собственной команды, он по правилам не имеет права касаться мяча руками, следовательно, голкипер ведет мяч ногами. Это ведение он может использовать неограниченное количество времени.

Ввод мяча в игру.

После контроля мяча в течение шести секунд вратарю необходимо ввести мяч в игру, это возможно так же двумя способами:

Первый - ввод мяча ударом с рук. Вратарь держит мяч двумя руками, чуть согнув локти и вытянув их перед собой. Сделав несколько шагов вперед, он подбрасывает мяч перед собой на уровень чуть выше колена и наносит удар по нему подъемом ноги.

Второй – ввод броском мяча рукой. Для этого необходимо взять в ладонь мяч и завести руку назад за плечо и немного согнуть руку в локте, ладонь направлена в ту сторону, куда вы хотите бросить мяч. После этого совершается вынос руки находящейся за плечом, происходит разгибание локтевого сустава и резкое движение ладони, выталкивающее мяч. Так же применяется бросок мяча, который катится по газону.

Для этого вратарь занимает положение полуприседа, заводит руку, в которой он держит мяч чуть назад, затем выпрямляя и опуская руку чуть ниже колена, бросает мяч так чтобы он покатился по газону. Кисть руки в момент броска не обращена к земле, а разворачивается в сторону броска.

Современный вратарь не может обойтись только качественной защитой ворот и активными действиями в пределах штрафной площади собственной команды, но и управления всеми защитниками при обороне собственных ворот. Голкипер осуществляет контроль всех оборонительных действий команды. Естественное расположение вратаря позволяет ему видеть всю концепцию тактических комбинаций, которые порой скрыты от полевых игроков. Поэтому, вратарь, своевременно подсказав своим защитникам, может значительно влиять на качество защитных построений. Голкипер – это игрок, который очень часто начинает огромное количество атак своей команды (когда вратарь поймал мяч или он выполняет удар от ворот) и, из всего сказанного следует что, от мастерства и техники ввода мяча в игру голкипера во многом зависит инициатива, темп игры и конструктивность действий команды в атаке.

По авторитетному мнению Голомазова С.В. и Чирвы Б.Г. от высокой тактической подготовки голкипера часто зависят успешные действия команды на поле, как в атакующих построениях, так и в оборонительных. Но еще больше влияет на результат матча техническая подготовка голкипера. Именно поэтому технической подготовке вратарей нужно уделять пристальное внимание.

В тактике вратаря Р. Дасаев, А. Львов (1988) различают:

- а) действия в обороне;
- б) действия в атаке;
- в) руководство действиями партнеров.

Принято считать, что главная задача вратаря – защита своих ворот. При этом они выделяют «действия в воротах» и «действия на выходах».

По мнению Голомазова С.В. и Чирвы Б.Г. при защите своих ворот от мячей, летящих в их створ от соперника, вратарь руководствуется следующим:

1. Выбор позиции (места в штрафной площади). Правильно выбранная позиция позволяет голкиперу с минимальной затратой энергии и времени организовать качественный прием мяча после удара в защищаемые им ворота. Между тем вратарь обязан рассчитывать позицию игрока команды соперника, который владеет мячом, т.е. угол, под которым может быть нанесен удар. Чем острее угол для нанесения удара, тем ближе к передней по отношению к футболисту, владеющему футбольным снарядом штанге перемещается вратарь. При атаке по центру вратарю следует сделать несколько шагов вперед, чтобы сократить угол обстрела футбольным снарядом и упростить себе прием мяча, направленного в угол ворот. Вратарь, правильно занимающий позицию, практически не прибегает к падению, из-за этого может создаться впечатление, будто игрок команды соперника бьет мяч прямо в голкипера. Это и есть наивысшая оценка умению правильно выбирать позицию.

2. Знание самых отработанных направлений ударов конкретного нападающего.

Опытные вратари всегда скрупулёзно изучают действия игроков команды соперника, составляя порой оригинальную сводку на каждого из нападающих команды соперника. Это во многих случаях позволяет упростить правильный выбор позиции.

Быстрый выбор определенного способа действия позволяет вратарю правильно выполнять технический прием для успешного отражения удара. При этом голкипер должен контролировать: позицию, которую он занимает в воротах; направление полета мяча; быстроту полета мяча; позицию игроков своей команды и команды соперника; погоду, состояние поля и мяча.

Определившись, каким способом лучше действовать в сложившейся ситуации на поле, голкипер осуществляет его с помощью выбранного им маневра.

Акимов А.М. и Вихров К.Л. рекомендуют, в каких случаях вратарь обязан выходить из ворот, и в каких нет.

Вратарь может выйти на перехват из ворот в случае, если:

а) голкипер уверен в том, что сможет выйти на передачу верхом и добраться до мяча первым, позиции игроков своей команды и команды соперника позволяют ему свободно двигаться к мячу;

б) соперник выполнил передачу рядом с воротами, мяч летит вблизи с голкипером и доступен для перехвата.

Вратарь не должен выходить из ворот, если:

а) Он не уверен в том, что сможет первым добраться к мячу для его перехвата;

б) Когда защитник ведет единоборство с игроком команды соперника, который владеет футбольным снарядом, или идет борьба за мяч.

в) в штрафной площади большое скопление игроков, из-за которых вратарю невозможно занять правильную позицию для выхода.

1.3. Индивидуальная тренировка вратаря

Особенность игры футбольного голкипера требует самой разносторонней готовности и специальной индивидуальной тренировки. Технические действия футбольного вратаря имеют существенные различия от действий игроков, которые играют в поле. Из этого следует, что тренировки вратарей должны носить индивидуальный характер. Основное различие будет естественно в технике, она совершенно другая, чем у полевых игроков. Естественно, то же можно сказать и о тактике. Для того чтобы быстро и правильно освоить технику и тактику игры вратаря нужно создавать специальную систему проведения тренировок.

Вратарь – одно из главных звеньев в любой «игровой» команде. На страницах прессы неоднократно писалось о том, что тренерский состав не

уделял достаточного внимания к подготовке вратарей. В основном не проводя с вратарями индивидуальные технические и тактические тренировки.

Из-за этого недочета довольно часто техника игры вратаря значительно ниже, чем у полевых игроков.

От индивидуальной тактической и технической готовности вратаря достаточно сильно зависит общекомандная игра в обороне и нападении и непосредственно результат матча. Вот почему вопросам тактической и технической подготовки вратарей целесообразно уделять пристальное внимание.

Б. Набоков отмечает, что важно воспитывать у вратарей уверенность в своих действиях, практиковать навыки приема всевозможных мячей. Но этого невозможно достигнуть, если вратарь принимает участие только в игровых упражнениях и двусторонних играх. Помимо этого, нужно создавать тренировки вратарей в отдельное время от всей команды.

Самые сложные и разнообразные задачи, которые решает голкипер в различных ситуациях в штрафной площади и вне её, огромное чувство ответственности перед командой за результат в игре, требует от вратаря исключительных психических навыков, такого их уровня, которого практически никогда не добиваются футболисты других амплуа. Игра вратаря требует психологического воспитания (23).

В.П. Климин (12) дает следующее определение существующим терминологическим понятиям:

– «индивидуальная тренировка – это целенаправленное воздействие на конкретные компоненты подготовленности с целью их дальнейшего развития или совершенствовании»;

В методике подготовки выделяются три основные формы индивидуальной тренировки вратаря: индивидуально-самостоятельная, индивидуально-групповая, индивидуально-командная (7).

Специальные наблюдения, которые я выполнил, помогли мне выявить средний объем технико-тактических действий квалифицированных и юных вратарей в игре и тренировке.

Таблица 1.1

игровые	вратари			
	квалифицированные		юные	
	тренировка	игра	тренировка	игра
В воротах	275	18	95	25
На выходе	32	12	34	12
Организация атаки	-	32	-	22
Всего	307	62	129	59

Наблюдения проводились на базе футбольного клуба «Слобода» город Алексеевка.

Основные задачи индивидуальной тренировки вратаря:

- доведение скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств до оптимального уровня;
- исправление недостатков в физической, технической, тактической, психической подготовке;
- постепенное восстановление после травм.

План тренировки нужно составлять так чтобы дать четкие ответы на следующие вопросы:

- а) что нужно отработать и сколько нужно повторений и сколько это займет времени?
- б) совершенствуются ли в результате данной тренировки базовые игровые функции вратаря и насколько эффективен этот процесс?
- в) управляем ли этот процесс, можно ли внести изменения в процесс тренировки?

В нашей работе предпринята попытка получить ответы на поставленные вопросы.

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач мной были использованы следующие методы:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Анкетирование
4. Контрольное тестирование;
5. Педагогический эксперимент;

1. Анализ научной и учебно-методической литературы

На всех этапах работы был проведен теоретический анализ научно-методической литературы. Он состоял в том, чтобы изучить отечественную и зарубежную научно-методическую литературу, которая исследует вопросы модернизации способов индивидуальной подготовки футбольного вратаря, её результативности.

2. Педагогические наблюдения

Заключались в наблюдении за ходом тренировочного процесса футбольных вратарей в футбольном клубе «Слобода» город Алексеевка.

3. Анкетирование

Заключалось организации анкетирования у вратарей и тренерского состава.

Таблица 2.1

Опросный лист для тренеров

№	Вопросы	Ответы
1	2	3
1	Как вы считаете, нужно ли организовывать индивидуальную техническую тренировку вратарю?	

2	На каждой ли тренировке с командой вы уделяете время для работы с вратарями?	
3	Как вы думаете, нужен ли вашей команде тренер, работающий только с вратарским составом?	
4	Много ли времени вы уделяете технической подготовке в подготовительном периоде?	
5	<p>Как много внимания вы планируете уделять для индивидуальной тренировки вратаря в месячном цикле соревновательного периода?</p> <p>А) на физическую подготовку -</p> <p>Б) на техническую подготовку -</p> <p>В) на тактическую подготовку -</p> <p>Г) на психологическую подготовку -</p>	
6	<p>Как много внимания вы планируете уделять для индивидуальной тренировки вратаря в месячном цикле подготовительного периода?</p> <p>А) на физическую подготовку -</p> <p>Б) на техническую подготовку -</p> <p>В) на тактическую подготовку -</p> <p>Г) на психологическую подготовку -</p>	
7	Много ли времени вы уделяете для индивидуальной работы в общекомандном тренировочном процессе в подготовительном периоде?	
8	Много ли времени вы уделяете для индивидуальной работы в общекомандном тренировочном процессе в соревновательном периоде?	

9	Используете ли вы индивидуальный подход к каждому сопернику?	
---	--	--

Таблица 2.2

Опросный лист для вратарей

№	Вопросы	ответы
1	2	3
1	Как вы считаете, нужно ли организовывать индивидуальную техническую тренировку вратарю?	
2	На каждой ли тренировке с командой вы уделяете время для работы с вратарями?	
3	Как вы думаете, нужен ли вашей команде тренер, работающий только с вратарским составом?	
4	Как вы хотите проводить индивидуальный тренировочный процесс? А) сам Б) с товарищем по команде В) только с тренером	
5	Работу, над какими навыками вы видите приоритетной в подготовительном периоде? А) работа над физическими навыками Б) работа над техническими навыками В) работа над тактическими навыками Г) работа над психологическими навыками	
6	Работу, над какими навыками вы видите приоритетной в соревновательном периоде? А) работа над физическими навыками Б) работа над техническими навыками В) работа над тактическими навыками	

	Г) работа над психологическими навыками	
7	<p>Сколько времени в процентном соотношении вам бы хотелось, чтобы тренер планировал на индивидуальную тренировку вратарского состава</p> <p>А) на физическое состояние</p> <p>Б) на техническое состояние</p> <p>В) на тактическое состояние</p> <p>Г) на психологическое состояние</p>	
8	Сколько времени в процентном соотношении вы уделяли бы индивидуальной подготовке в тренировке со всей командой в подготовительном периоде?	
9	Сколько времени в процентном соотношении вы уделяли бы индивидуальной подготовке в тренировке со всей командой в соревновательном периоде?	
10	Используете ли вы в тренировочном процессе индивидуальный подход к каждому сопернику?	
11	<p>В каком состоянии вы находитесь после индивидуальной тренировки с тренером?</p> <p>Нормальное состояние-</p> <p>Сильная усталость-</p>	
12	<p>Как вы считаете, персональная тренировка для вас нужна потому что</p> <p>А) недостаточная психологическая готовность</p> <p>Б) недостаточная тактическая готовность</p> <p>В) недостаточная техническая готовность</p>	

	Г) плохое физическое самочувствие	
13	Как вы думаете, с помощью персональных тренировок количество успешных матчей в чемпионате повысится или нет?	

4. Контрольное тестирование

Контрольное тестирование индивидуальной подготовки вратарей футбольного клуба «Слобода» город Алексеевка

осуществлялось по следующим тестам:

Тест № 1. Оборудование: 8 футбольных мячей, секундомер.

Исходное положение - вратарь находится по центру, в шаге от линии ворот, напротив него в 4 метрах справа и слева стоят по одному игроку, у каждого из которых по 4 мяча. Один из игроков бросает мяч в угол ворот с отскоком от газона, голкипер в прыжке должен поймать или отбить мяч, после чего игрок, который бросал мяч, должен подбросить мяч вверх, вратарь должен осуществить выход из ворот и зафиксировать мяч в наивысшей точке его полета и вернуться в исходное положение. После по очереди броски выполняют каждый из игроков. Сделать по 2 раза в каждую сторону. Засекается время.

Тест № 2. Оборудование: 4 футбольных мяча, секундомер.

От вратаря, располагающегося в центре ворот, на расстоянии 2,5 метров в обе стороны находятся 2 мяча и на расстоянии 3 метров за каждым мячом, находится игрок, у которого мяч в руках. По свистку голкипер должен выполнить прыжок за одним мячом без полета, потом нужно быстро подняться и отбросить мяч в вперед, после этого игрок, стоящий перед вратарем наносит удар в дальний угол ворот, вратарь должен поймать или отбить футбольный снаряд. Затем необходимо как можно быстрее встать и выполнить прыжок в противоположную сторону, где так же нужно забрать

мяч в прыжке без полета и отбить, или поймать мяч, пушенный в угол ворот другим игроком, стоящим перед голкипером. Обязательно следует накрывать мяч, находящийся на земле сразу двумя руками. Сделать по 3 раза в каждую сторону. Фиксируется время.

Тест № 3. Оборудование: 2 футбольных мяча, сетка для мяча индивидуальная, рулетка, конус, секундомер.

По центру ворот размещается конус. На перекладину закрепляется сетка с мячом внутри. С помощью рулетки отмеряем 1 метр от перекладины и опускаем на это расстояние сетку с мячом, после этого замеряем расстояние от штанги до сетки 1 метр и передвигаем сетку с мячом на данное расстояние. Голкипер располагается ровно перед конусом, после чего должен совершить прыжок и постараться коснуться мяча в сетке. Потом необходимо быстро подняться и совершить прыжок в другую сторону и так же попытаться дотянуться к мячу. Упражнение выполнять по 3 раза в каждую сторону без остановки. Засекается время.

5. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент производился в рамках исследования и представлял собой применение сконструированной нами методики модернизации индивидуальной тренировки футбольных вратарей. Контрольная группа занималась одновременно с экспериментальной (в каждой находилось по 2 человека) по стандартной методике тренировки. Перед началом педагогического эксперимента и по его завершении проводились предварительное и итоговое педагогические тестирования.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе футбольного клуба «Слобода» город Алексеевка. В экспериментальной и контрольной группе было по 2 вратаря в течение 2017-2018 гг. На момент проведения экспериментальной работы вратари имели 1 спортивный разряд.

Исследование включало четыре планомерных и взаимосвязанных этапа, которые имели разнообразные подходы и продолжительность.

Первый этап (июнь – август 2017 года) был проведен анализ научно-методической литературы по исследуемой проблеме; ставилась цель, задачи, основные пути исследования; подготавливалась программа проведения педагогического эксперимента.

Второй этап (сентябрь – декабрь 2017 года) было проведено анкетирование по заведомо проработанным анкетам (табл.2,3).

Третий этап (февраль – май 2018 года) осуществлялось наблюдение за тренировочным процессом голкиперов, организовывался комплекс действий для технической тренировки вратарей, проведен педагогический эксперимент.

Четвертый этап (май – июнь 2018 года) – исследовались и обобщались результаты экспериментальной работы; определялись выводы и практические рекомендации; устанавливались результаты проведенного исследования в виде дипломной работы.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Методика индивидуальной тренировки вратарей

Таблица 3.1

Средние данные (%) анкетирования тренеров

№	Вопросы	Ответы	
		Да	нет
1	2	3	
1	Как вы считаете, нужно ли организовывать индивидуальную техническую тренировку вратарю?	90	10
2	На каждой ли тренировке с командой вы уделяете время для работы с вратарями?	50	50
3	Как вы думаете, нужен ли вашей команде тренер, работающий только с вратарским составом?	80	20
4	Много ли времени вы уделяете технической подготовке в подготовительном периоде?	80	20
5	Как много внимания(%) вы планируете уделять для индивидуальной тренировки вратаря в месячном цикле соревновательного периода? А) на физическую подготовку - Б) на техническую подготовку - В) на тактическую подготовку - Г) на психологическую подготовку -	45 25 20 10	
6	Как много внимания вы планируете уделять для индивидуальной тренировки вратаря в месячном цикле подготовительного периода?		

	А) на физическую подготовку -	30	
	Б) на техническую подготовку -	25	
	В) на тактическую подготовку -	30	
	Г) на психологическую подготовку -	15	
7	Много ли времени вы уделяете для индивидуальной работы в общекомандном тренировочном процессе в подготовительном периоде?	70	30
8	Много ли времени вы уделяете для индивидуальной работы в общекомандном тренировочном процессе в соревновательном периоде?	60	40
9	Используете ли вы индивидуальный подход к каждому сопернику?	80	20

Таблица 3.2

Средние данные (%) анкетирования вратарей

№	Вопросы	Ответы	
		Да	нет
1	2	3	
1	Как вы считаете, нужно ли организовывать индивидуальную техническую тренировку вратарю?	100	
2	На каждой ли тренировке с командой вы уделяете время для работы с вратарями?	90	10
3	Как вы думаете, нужен ли вашей команде тренер, работающий только с вратарским составом?	85	15
4	Как вы хотите проводить индивидуальный тренировочный процесс? А) сам Б) с товарищем по команде	5	
			25

	В) только с тренером	70
5	Работу, над какими навыками вы видите приоритетной в подготовительном периоде? А) работа над физическими навыками Б) работа над техническими навыками В) работа над тактическими навыками Г) работа над психологическими навыками	30 25 20 25
6	Работу, над какими навыками вы видите приоритетной в соревновательном периоде? А) работа над физическими навыками Б) работа над техническими навыками В) работа над тактическими навыками Г) работа над психологическими навыками	20 50 20 10
7	Сколько времени в процентном соотношении вам бы хотелось, чтобы тренер планировал на индивидуальную тренировку вратарского состава А) на физическое состояние Б) на техническое состояние В) на тактическое состояние Г) на психологическое состояние	40 35 20 5
8	Сколько времени в процентном соотношении вы уделяли бы индивидуальной подготовке в тренировке со всей командой в подготовительном периоде?	60
9	Сколько времени в процентном соотношении вы уделяли бы индивидуальной подготовке в тренировке со всей командой в соревновательном периоде?	40

10	Используете ли вы в тренировочном процессе индивидуальный подход к каждому сопернику?	30	70
11	В каком состоянии вы находитесь после индивидуальной тренировки с тренером? Нормальное состояние- Сильная усталость-	50 50	
12	Как вы считаете, персональная тренировка для вас нужна потому что А) недостаточная психологическая готовность Б) недостаточная тактическая готовность В) недостаточная техническая готовность Г) плохое физическое самочувствие	20 30 25 25	
13	Как вы думаете, с помощью персональных тренировок количество успешных матчей в чемпионате повысится или нет?	80	20

Анализ анкетирования голкиперов, и тренерского состава обеспечили ответ на часть организационных и методических вопросов по организации индивидуальной тренировки голкиперов в разные стадии годового цикла (табл. 3.1, 3.2)

1. Выявленные показатели опроса тренерского состава.
2. Выявленные показатели опроса вратарского состава.

Все опрашиваемые, и тренеры, и голкиперы единогласны во мнении, что без индивидуальной тренировки вратаря просто не обойтись.

Причем, более 85% опрошенных согласны, с тем, что за индивидуальной тренировкой вратарей в команде обязан следить именно

вратарский тренер. Именно с таким индивидуальным для вратарей тренером соглашаются проводить индивидуальную тренировку голкипера (75%).

Наибольшее количество вратарей (85%) и тренеров (60%) уделяют специальное период в тренировочном процессе для индивидуальной работы с вратарями на всех тренировках. По мнению 80% тренеров и 70% голкиперов основа предматчевой тренировочной деятельности обязана организовываться с учетом конкретного соперника. Все опрошенные вратари и тренеры уделяют довольно значительную часть времени в общекомандном тренировочном процессе на персональную тренировку с голкиперами: где то 45% как в подготовительном периоде, так и в соревновательном. Опрошенные голкиперы предполагают основным фактором проведения индивидуальной тренировки их недостаточное физическое состояние (45%), а недочеты в технической части (50%).

Высокая оценка своих тактических навыков практически всех голкиперов зарождаст некоторое сомнение.

Безусловный методический интерес являет собой процентное соотношение времени в персональной тренировке на всевозможную подготовку.

В таблице 6 мы видим статистику недельного цикла подготовительного периода, а в таблице 7 соревновательного периода.

Таблица 3.3

Распределение времени на виды подготовки в недельном цикле подготовительного периода (%)

Виды подготовки	Опрошенные	
	тренеры	Вратари
Физическая	42	39
Техническая	25	31
Тактическая	18	18
Психологическая	15	12

Так распределяется время на виды подготовки в недельном цикле соревновательного периода (%)

Таблица 3.4

Виды подготовки	Опрошенные	
	тренеры	Вратари
Физическая	28	18
Техническая	34	40
Тактическая	22	24
Психологическая	16	18

Если учесть цели и задачи разных циклов подготовки, содержание индивидуальной тренировки не может быть одинаковым: в подготовительном периоде больше внимания уделяют физическому состоянию, а улучшение технико-тактических действий происходит в календарных играх (ссылаясь данные анкетирования голкиперов).

Анализ информации опроса голкиперов не только уверенно сообщает об обязательности проведения персонального тренировочного процесса, как индивидуального, так и персонального во время тренировки с командой, но и позволяет вычислять ряд методических особенностей при планировании и проведении подобного тренировочного процесса. Организация и проведение педагогического эксперимента выявили изменения в технической готовности у вратарей экспериментальной и контрольной группы.

Изучение игрового и тренировочного процесса голкиперов, общий вывод из практического опыта подготовки вратарей представляет практические рекомендации по персональному тренировочному процессу голкиперов, которые направлены в первую очередь на развитие индивидуальных качеств: физических, технических, тактических, психологических.

В течении персонального тренировочного процесса для специальной физической подготовки голкиперов практикуется большой выбор упражнений, выполняемых из самых разных положений.

Упражнения без предметов.

1. Наклоны головы вперед, назад и в право, в лево, и круговые движения, головой располагаясь на двух ногах на месте и в продвижении вперед и назад; эти упражнения предназначены для развития мышц шеи и становления вестибулярного аппарата.

2. Движение руками вверх и вниз стоя на месте и находясь в движении; отжимания в упоре лежа, упражнение упор присев, упор лежа, в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом рук от пола и последующим хлопком.

3. Для мышц туловища: вращения туловища вправо влево с различными положениями рук и ног на месте и в движении; подъем туловища и ног из положения лежа.

4. Для мышц ног. Выпады вперед вправо влево; прыжки из положения сидя, колени к груди, вперед и в стороны; присед из положения стоя на одной ноге и на двух ногах.

5. На расслабление мышц: встряхивание рук и ног из различных исходных положений – стоя, сидя и лежа, в висе и в стойке на руках.

6. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, на голове, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, ходьба на руках; кувырки вперед и назад с опорой и без, с места, с шага и с разбега через партнера предметы разной высоты.

Упражнения с товарищем по команде.

1. Комплекс упражнений на пластичность с помощью товарища по команде из нескольких положений.

2. Комплекс упражнений на разные группы мышц с сопротивлением, с помощью товарища по команде с применением его веса.

Упражнения с предметами и отягощениями.

С тяжелыми мячами: броски мяча из-за головы друг другу через верх и низ, сбоку двумя руками и одной, прыжки вверх вперед и в разные стороны с тяжелым мячом в руках; удержаться стоя на мяче на двух ногах, выполнение броска мяча из-за головы, от груди одной рукой, выполнение подъема ног с мячом в висячем положении на перекладине; броски тяжелого мяча в процессе бега.

Комплекс прыжков со скакалкой. Прыжки производим на двух ногах одновременно и на одной, колени немного согнуть, с прыжки производить на месте.

Упражнения с отягощением (гантели, гири, утяжелители, штанга).

Наклоны со штангой вперед, разворот в разные стороны с грифом в руках, поднятие штанги, лежа на скамье и в положении стоя, присед со штангой на плечах. Выполнение прыжков со штангой, и бег с утяжелителями.

Упражнения для развития качеств и навыков, проявляемых вратарями в отталкивании от газона.

1. Поднимание на носки со штангой на плечах.
2. Присед со штангой (вес постепенно увеличивать)
3. Прыжки в выпадах вперед и в сторону, ходьба с выпадами, бег по ступенькам с напарником на плечах.
4. Прыжки на возвышенность на одну и обе ноги.
5. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу «прыжки по кочкам» и через препятствие.
6. Использование отягощений и различных тренажеров.

Упражнения, применяемые для технической подготовки вратаря.

1. Несколько голкиперов находятся рядом друг с другом в нескольких метрах в квадрате и бросают мяч по часовой стрелке поочередно сначала одной рукой потом другой. Бросают мяч на средней высоте и низом.

2. упражнение выполняется в той же расстановке, как и предыдущее только мяч теперь нужно передавать ногами с земли.

3. Исходное положение голкипера в центре ворот, напротив каждой из

штанг в 6-7 метрах располагаются по одному игроку, по свистку тренера они поочередно начинают наносить удары низом и верхом, задача голкипера отразить или поймать мяч. Тренер следит за правильностью приема мяча вратарем.

4. Исходное положение голкипера в центре ворот. Игрок находится напротив голкипера на расстоянии 10 – 15 метров. Игрок производит удар с отскоком от газона. Задача вратаря отразить или поймать пущенный игроком мяч. Тренер контролирует правильность приема мяча голкипером и правильность приземления.

5. Исходное положение голкипера на углу штрафной движение голкипером будет производиться по линии штрафной площади с одной стороны в другую. Напротив голкипера располагается тренер, который бросает мяч на расстоянии 1.5 метра от вратаря. Задача голкипера осуществить прыжок в сторону за мячом и поймать его, затем быстро подняться и поймать следующий мяч брошенный тренером. И тренер, и вратарь смещаются в процессе упражнения по штрафной линии параллельно линии ворот. Рекомендуется делать 5 – 7 бросков. Тренер следит за правильной работой ног и правильным приемом мяча.

6. Несколько конусных фишек располагаются в линию подряд через каждые 35 – 45 см., тренер находится возле крайней фишки с мячом в руках, как только голкипер преодолевает конус, возле которого находится тренер, то он должен осуществить бросок мяча по направлению движения голкипера. Задача голкипера поочередно перепрыгивать эти конусы сначала на двух, потом на одной ноге и как только вратарь перепрыгнет крайнюю фишку, то он должен прыгнуть за мячом, который бросит тренер и поймать его.

7. Исходное положение голкипера в центре ворот напротив него на расстоянии 4 – 5 метров находится тренер, который держит в руках футбольный мяч Упражнение заключается в следующем: голкипер должен подбежать к тренеру, который держит мяч перед собой в руках, коснуться его и резко начать движение на линию ворот, тренер, как только увидел, что

голкипер коснулся мяча сразу же бросает мяч верхом в ворота, за спину вратарю. Задача голкипера успеть перевести мяч через перекладину.

8. Исходное положение вратаря по центру ворот. Напротив него на расстоянии 7 – 9 метров находятся 3 игрока, у каждого из них в ногах лежит мяч. Упражнение заключается в следующем: голкипер должен выполнить кувырок вперед после чего один из игроков выполняет удар по воротам затем вратарь делает второй кувырок как только он поднимается на ноги сразу же второй игрок наносит удар по воротам и так же третий раз. Задача голкипера скоординировать свои действия и отбить или поймать футбольный снаряд. Тренер следит за координацией вратаря и подсказывает, на что нужно обратить внимание.

9. Исходное положение голкипер находится на линии ворот по центру, но спиной вперед. Тренер находится в 3 метрах перед вратарем, у него в руках два мяча которые он держит перед собой. Упражнение заключается в следующем: по команде тренера голкипер выполняет резкий разворот на 180 градусов (должен расположиться лицом к тренеру) в этот момент тренер бросает один из мячей в угол ворот. Сложность заключается в том, что голкипер не знает заранее, какой мяч будет бросать тренер. Задача голкипера, быстро понять какой мяч бросает тренер, и скоординировать движение за ним и отбить или поймать его. Тренер следит за правильностью выполнения упражнения.

10 Исходное положение голкипера по центру ворот в метре от линии ворот, на расстоянии от штанги 6 – 7 метров, находится тренер у него 4 мяча в ногах. Упражнение заключается в следующем: вратарь должен резко подбежать к ближней к тренеру штанге и коснуться ее рукой после чего тренер выполняет прострельную передачу. Задача голкипера успеть на перехват этого мяча . Упражнение выполняется 4 раза на одну сторону, затем тренер переходит на противоположную сторону.

11. Исходное положение голкипер находится по центру ворот, перед ним на расстоянии 3 метров находится тренер, у него в руках несколько

теннисных мячей. По команде тренера голкипер начинает семенящий бег на месте, в течение 1 минуты, тренер бросает теннисные мячи поочередно рядом с голкипером. Задача голкипера среагировать на брошенные мячи.

12. Исходное положение голкипера в центре ворот, напротив него на расстоянии 11 метров находится тренер. Голкипер начинает делать упражнение «колени к груди» 10 раз, после чего тренер кидает мяч в угол ворот верхом. Задача голкипера отбить или поймать мяч.

13. Исходное положение голкипера в центре ворот, напротив него в 2- 3 метрах находится тренер, два игрока с мячами располагаются напротив двух штанг. У тренера в руках тяжелый мяч. По сигналу тренер и голкипер начинают бросать тяжелый мяч друг другу, потом по сигналу игрок бьет по воротам. Задача вратаря успеть откинуть тяжелый мяч тренеру и прыгнуть за мячом пущенным игроком.

14. Исходное положение голкипера в центре ворот, за его спиной в 1 метре находится тренер. У тренера несколько мячей. Напротив голкипера на расстоянии 5 метров находится игрок. Упражнение заключается в следующем: игрок, находящийся напротив голкипера начинает движение навстречу к вратарю. Тренер подбрасывает мяч вверх и не много вперед игрок с разбега должен выпрыгнуть и ударить мяч головой. Задача голкипера отбить мяч пущенный головой практически в упор.

Упражнения, применяемые для развития тактических навыков вратаря

1. Исходное положение голкипера в центре ворот. На одном фланге располагается тренер, на другом фланге второй голкипер, у каждого из них по несколько мячей. Тренер и игрок по очереди выполняют передачи с флангов подходящие для выхода голкипера из ворот. Задача вратаря выйти из ворот и в прыжке поймать мяч в наивысшей точке фазы его полета.

2. Исходное положение голкипера в центре ворот. Тренер находится в районе центрального круга, у него несколько мячей. Тренер и поочередно выполняет передачи из центрального круга в разные точки штрафной площади, подходящие для выхода голкипера из ворот. Задача

вратаря выйти из ворот и в прыжке поймать мяч в наивысшей точке фазы его полета.

3. Исходное положение голкипера в центре ворот. На краю штрафной площади располагается тренер у него несколько мячей, напротив голкипера на расстоянии 2 – 3 метров располагается игрок. Тренер выполняет бросок мяча вверх в ту зону, где находится игрок. Задача вратаря выйти из ворот и в прыжке поймать мяч в наивысшей точке фазы его полета, а задача игрока прыгнуть рядом с ним, тем самым помешать голкиперу, поймать мяч.

4. Исходное положение голкипера в центре ворот. В 2 метрах от штрафной площади находится игрок с мячом, он начинает движение к воротам из различных точек штрафной площади так и за ее пределами и наносит удар по воротам. Задача вратаря правильно сократить угол обстрела и отразить мяч.

5. Исходное положение голкипера в центре ворот. Два игрока у линии штрафной площади отдают передачи друг другу, в любой момент любой из них имеет право пробить по воротам. Задача голкипера постоянно занимать правильную позицию относительно двигающегося мяча и отбить футбольный снаряд, пущенный одним из игроков.

6. Исходное положение голкипера в центре ворот. В пределах штрафной площади в нескольких позициях находятся полевые игроки с мячами. Тренер дает сигнал одному из нескольких игроков в штрафной и тот должен нанести удар по воротам. Задача голкипера быстро сместиться на вектор удара атакующего футболиста и отбить или поймать футбольный снаряд.

7. Исходное положение голкипера в центре ворот. Команда полевых игроков находится в центральном круге. По сигналу тренера они по одному выполняют ведение мяча и выходят один на один с голкипером. Задача вратаря вовремя выйти на бьющего, и грамотно сократить угол обстрела и отбить мяч.

Упражнения, используемые для воспитания психических качеств.

1. Исходное положение голкипера в центре ворот. Перед ним в положении сидя находится игрок. Задача вратаря совершить длинный кувырок с маленькой фазой полета через сидячего игрока и правильно сгруппировавшись безболезненно приземлиться.

2. Исходное положение голкипера в центре ворот, напротив него на расстоянии 2 – 3 метров располагается другой голкипер, у каждого из них есть в руках мяч. Тот вратарь, который располагается в воротах, должен выполнить бросок мяча другому голкиперу на уровне бедра, а другой голкипер должен выполнить бросок на уровне груди. И так по 10 раз без остановки, после этого вратари должны поменять броски, кто бросал ниже, должен бросать выше и, наоборот, по отношению к другому вратарю.

3. Исходное положение голкипера на линии вратарской. Слева и справа от вратаря устанавливаются планки, рядом с ними на расстоянии 1 -2 метров размещаются по 1 мячу. Задача вратаря осуществить прыжок через планку за мячом и завладеть им.

4. Исходное положение голкипера в центре ворот. Напротив него располагается тренер с мячом. У голкипера ноги на ширине плеч. Тренер катит мяч вратарю между ног. Задача вратаря пропустив мяч между ног развернуться и прыгнуть за ним и зафиксировать его до линии ворот.

5. Исходное положение голкипера в центре ворот. Голкипер, должен подняться на какую либо возвышенность, а рядом с ней должен лежать мяч. Задача вратаря произвести прыжок с возвышенности за мячом и зафиксировать его.

6. Исходное положение голкипера в центре ворот несколько игроков находятся рядом со штрафной площадью, у каждого из них мяч. По сигналу тренера они поочередно начинают ведение, в штрафную площадь, выходя один на один в голкипером. Задача вратаря своевременно выйти на игрока владеющего мячом и броском в ноги забрать мяч. Задача игрока не нанести травму голкиперу и перепрыгнуть его.

7. Исходное положение голкипера в центре ворот. Напротив него на расстоянии 5 метров располагается тренер с мячами. По сигналу тренер выполняет очень сильный уда во вратаря, и после каждого удара подходит на шаг ближе к вратарю. Задача голкипера не бояться и отражать сильные удары тренера с любой дистанции.

9. Голкиперы находятся друг перед другом, на расстоянии 4 метров. Поочередно должны наносить удары друг другу довольно сильно и рядом с партнером. Задача вратарей точно выполнять технический прием мяча.

3.2. Анализ результатов педагогического эксперимента

Изменения показателей в тесте отбивание мяча в прыжке в сторону представлены в рис. 3.1.

Таблица 3.5

Динамика показателей «отбивание мяча в прыжке в сторону» у вратарей в процессе педагогического эксперимента, (сек.)

Название группы	Время эксперимента	
	Начало	Окончание
Экспериментальная	30	60
Контрольная	35	70

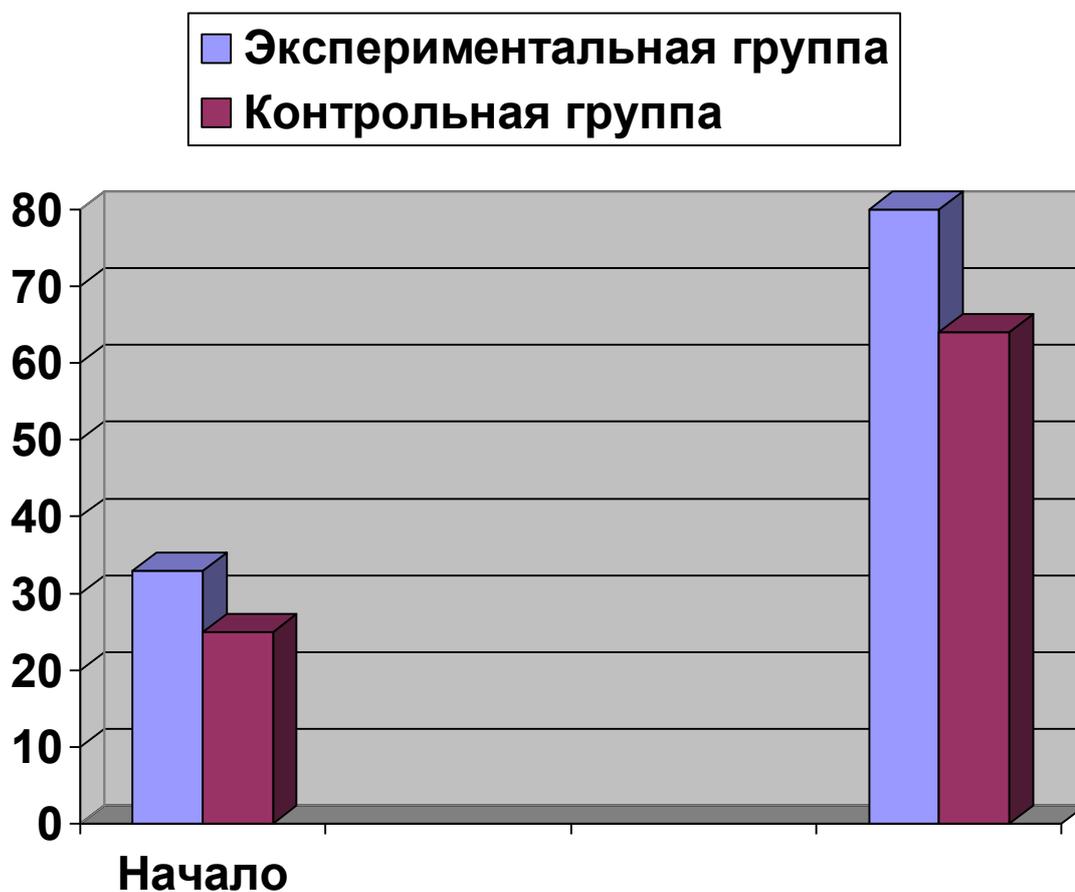


Рис. 3.1. Динамика показателей «отбивание мяча в прыжке в сторону» у вратарей в процессе педагогического эксперимента, (%).

Из результатов, показанных на рис.3.1 следует, что в процессе педагогического эксперимента в тесте «отбивание мяча в прыжке в сторону» у вратарей в экспериментальной группе улучшились средние показатели с 33% до 80% , а в контрольной – с 25% до 64%.

Изменения показателей в тесте «ловля летящего мяча» представлены в рис 3.2.

Таблица 3.6

Динамика показателей «отбивание нескольких ударов подряд» у вратарей в процессе педагогического эксперимента, (сек.)

Название группы	Время эксперимента	
	Начало	Окончание
Экспериментальная	40	60

Контрольная	25	50
-------------	----	----

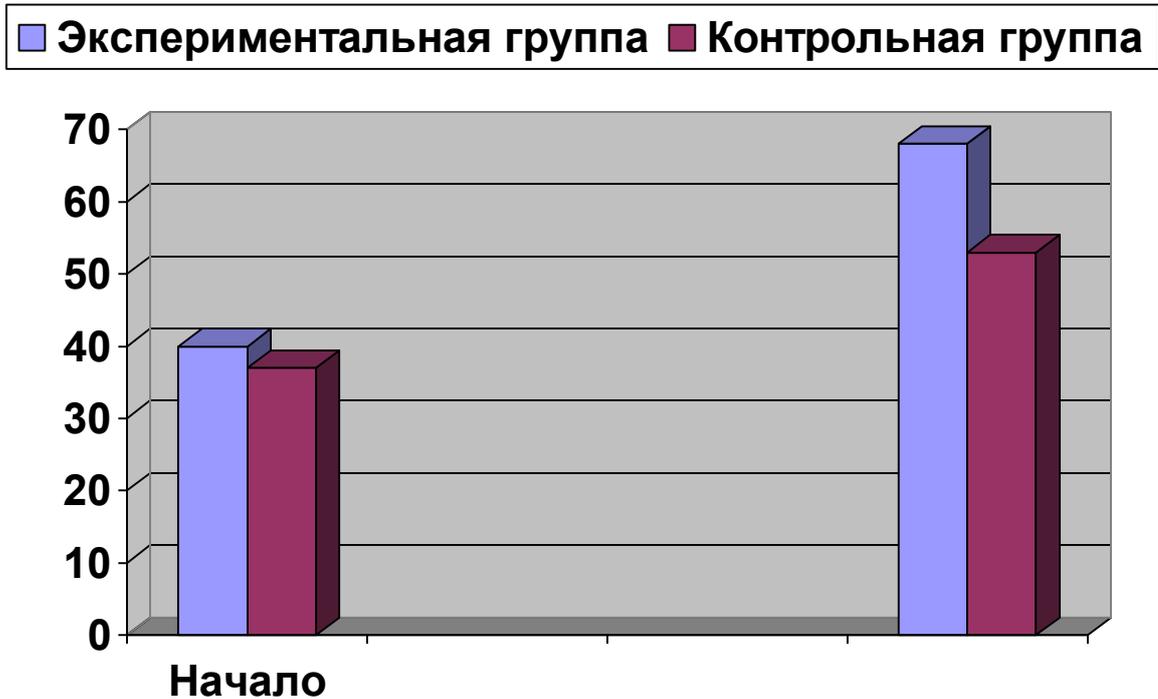


Рис. 3.2. Динамика показателей «отбивание нескольких ударов подряд» у вратарей в процессе педагогического эксперимента (%).

Из результатов, показанных в рис. 3.2, следует, что в процессе педагогического эксперимента в тесте «ловля летящего мяча» у вратарей в экспериментальной группе улучшились средние показатели с 40% до 68%, а в контрольной – с 37% до 53%.

Изменения показателей в тесте «ловля лежащего мяча» представлены в рис 3.3.

Таблица 3.7

Динамика показателей в тесте «касание подвешенного на перекладине мяча в прыжке с места» у вратарей в процессе педагогического эксперимента, (сек.)

Название группы	Время эксперимента	
	Начало	Окончание
Экспериментальная	30	50

Контрольная	20	40



Рис. 3.3 Динамика показателей в тесте «касание подвешенного на перекладине мяча в прыжке с места» у вратарей в процессе педагогического эксперимента, (см. от штанги).

Из результатов, показанных в рис. 3.3 следует, что в процессе педагогического эксперимента в тесте «касание подвешенного на перекладине мяча в прыжке с места» у вратарей в экспериментальной группе улучшились средние показатели с 125 см до 60 см, а в контрольной – с 150 см до 110 см.

ВЫВОДЫ

1. Проанализировав литературные источники, я выяснил, что методика персональной технической подготовки голкиперов – как в теории, так и на практике проработаны не должным образом. Произведенное анкетирование подтверждает целесообразность проведения персонального тренировочного процесса для голкиперов, как только с тренером, так и во время командных тренировок. В основе обязательности проведения персональной тренировки лежит недостаточное физическое состояние и проблемы с технической подготовкой.

2. Совокупность упражнений равномерно дополняющих друг друга, которые мы разработали во время тренировочного процесса, положительно сказались на кпд в игре.

3. Сконструированная нами методика позволяет оптимизировать индивидуальную тренировку голкиперам, нацеленную на улучшение персональной технической подготовки. Использование разработанной нами методики в тренировочном процессе с вратарями экспериментальной группы позволило убедиться в эффективности нашей методики и возможности ее применения.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Подготовленные нами упражнения, о которые можем увидеть в третьей главе, должны использоваться в персональной тренировке голкиперов разного уровня и возраста.

Для улучшения физической и технической, готовности при проведении персональной тренировки голкиперов необходимо:

- применять совокупность подобранных нами упражнений;
- использовать специальные упражнения в основной части тренировки;
- в тренировочном процессе использовать различные предметы и утяжеления;
- разработанные упражнения применять во всех циклах подготовки к сезону;
- в тренировочный процесс необходимо включать комплексы упражнений для развития физической и технической готовности голкиперов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: Ф и С, 1988.-92 с.
2. Арестов Ю.М., Годик М.А. Эффективность и надежность техники - тактических действий вратаря в условиях соревнований. Футбол. Ежегодник. М. ФиС, 1981.-С. 30-33.
3. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры, - М: Ф и С, 1982.-250 с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей института физической культуры. - М.: Ф и С, 1978. - 223 с.
5. Адоян, Г.А. Итоги прошедшего века или эволюция результативности футбола / Г.А. Адоян. - М.: Спутник 2004. - 54 с.
6. Алешин П. Сто лет Российскому футболу / П. Алешин [и др.]. - М.: Росс. футб. союз. - 2007. - 229 с.
7. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев. - М.: Просвещение, 2008. - 144 с.
8. Ашибоков, М.Д. Футбол / М.Д. Ашибоков, А.И. Белоус, М.Н. Киржинов. - Майкоп: изд-во АГУ, 2005. - 28с.
9. Базилевич О.П. Тренируясь отдыхай, или о значении режимов чередования упражнений в подготовке футболистов высокой квалификации. Футбол-хоккей. - 1978, № 10.- С. 10-11.
10. Беляков А.К. Структура и содержание тренировки футбольных команд в подготовительном периоде: Автореф. дис... канд.пед.наук. - М., 1986.-22 с.
11. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России. / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. - 2004. - № 3. - С.3-5.
12. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 11-18лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н.

Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С.41

13. Вайцеховский С.М. Управление процессом тренировки: Книга тренера.-М.: ФиС,1977.-С.24-28.

14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, - М., Ф и С. 1977.- 215 11.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., Ф и С.- 1988.

15. Выжгин В.А. Исследование эффективности методики обучения детей 11-12 лет технике футбола: Автореф. дис... канд.пед.наук. - М., 1972.- 20с.

16. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004. - 244с. - (Первый шаг).

17. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски, В.И. Лях. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 4. - С.28 – 31.

18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, - М.:ФиС, 1988.-192 с.

19. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. - М.: Ф и С, 1976.-229 с.

20. Германов Г.Н. Проектирование тренировочных заданий в учебных программах для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР. / Г.Н. Германов, В.Г. Никитушкин. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С.8-13.

21. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт Академ Пресс, 2005. - 472 с.

22. Джоус О.Н. Исследование влияния упражнений различной направленности, их объемов и интенсивности на развитие качества быстроты у футболистов высших разрядов. Автореф. дис... канд.пед.наук. - Тарту,

1973.-23 с.

23. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов. - В кн.: Футбол. М., Ф и С, 1982. - с. 9-13.

24. Золоторев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: Автореферат док. пед. наук. – Краснодар.-1997.-50 с.

25. Зиновьев В.А. Особенности педагогической деятельности детского тренера-педагога по футболу. / В.А. Зиновьев. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2006. - № 2. - С.37-41.

26. Клесов И.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки футболистов на этапе углубленной специализации с учетом особенностей личности. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М., 1991.-20 с.

27. Левин В.С. Комплексная характеристика динамики подготовленности футболистов высшей квалификации. Автореф. дисс. канд. пед. наук. Малаховка, 1983.-21 с.

28. Лукин Ю.М. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки футболистов: Автореф.дис. ... канд. пед. наук - М., 1990. - 32 с.

29. Лунин Ю.К. Влияние скоростно-силовой подготовленности на устойчивость и эффективность технико-тактических действий футболистов. Автореф.дис. ... канд. пед. наук.-1989.- 22с.

30. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок у футболистов различного возраста и квалификации / Г.С. Лалаков. - Омск, - 2004. - 83 с.

31. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И. Лях. - М.: Терра-спорт, 2003. – 192 с.

32. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста: пер. с англ. / Майкл Мукиан, Дин Дьюрст. - М.: АСТ: Астрель, 2008. - XVIII - 235 с.

33. Нистратов Е.Д. Оптимизация структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных футболистов. Автореф. дисс. канд. пед. наук. - Смоленск, 2000. - 21 с.
34. Пагиев В.Б. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности и технико-тактического мастерства футболистов высших разрядов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М., 1989. 21 с.
35. Полишкис М.С. Совершенствование тактической подготовки юных футболистов с учетом их индивидуально-психологических особенностей. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. -М., 1977.- 22с.
36. Скоморохов Е.В. Комплексный контроль и методы совершенствования специальной подготовленности высококвалифицированных футболистов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук, Малаховка, 1980.-23 с.
37. Соломонко В.В. Тренировка вратарей в футболе. - Киев, «Здоровье», 1986.-112с.
38. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов// Учебное пособие.- Смоленск.- 1997. – 116 с.
39. Футбол: Учебник для ин-тов физ. культ./ Под ред. М.С. Полишкис.- М., 1999.- 254 с.
40. Шамардин А.И. Содержание технико-тактических действий вратаря в условиях игры и тренировки. Ежегодник «Футбол». М., Ф и С, 1983. - с.48.
41. Шамардин А.И., Солопов И.Н., Исламов А.И. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2000.-152с.
42. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М., 1992.

