

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики футбола и хоккея

Заведующий кафедрой
_____ В.А. Перепекин
«__» _____ 2019г.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

Выпускная квалификационная работа бакалавра
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Сподобец Г.Н.

Научный руководитель
ст. преподаватель _____ Новиков А.А.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
заместитель директора
по спортивно-массовой
работе СОГАУ «Дворец
спорта «Юбилейный» _____ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Проблемы эффективности подготовки вратарей в футболе.....	6
1.2. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности вратарей в футболе.....	12
1.3. Психические свойства вратаря, обуславливающие успешность его специализированной деятельности.....	16
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	21
2.1. Методы исследования.....	21
2.2 Организация исследования.....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
3.1. Особенности специализированной деятельности футбольных вратарей в условиях соревнований.....	24
3.2. Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности специальной физической подготовки вратарей на основе учета структуры их двигательной активности.....	29
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	37
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Важным условием достижения высокого спортивного результата в футболе является постоянное совершенствование тренировочного процесса игроков различного амплуа с использованием эффективных средств и методов воспитания двигательных способностей, повышения технико-тактического мастерства (А.А. Сучилин, 1997; А.П. Золотарев, 2002; Д.В. Крисфилд, 2005; Г.С. Лалаков, 2008).

Безусловно, особое значение амплуа вратаря в футболе объективно определяет пристальное внимание к нему специалистов, которые пристально изучают вопросы соревновательной и тренировочной деятельности стражей ворот уже начиная с ранних этапов их многолетней спортивной подготовки (Ю.В. Ермолов 2003; А.Ю. Лейбовский, 2006; А.В. Никитин, 2015).

Вместе с тем, среди ряда проблем организации соревновательной и тренировочной деятельности в футболе на передний план выходят вопросы индивидуализации учебно-тренировочного процесса футболистов. В наибольшей степени, по нашему мнению, это относится к футбольному вратарю, специфика игровой деятельности которого значительно отличается от полевых игроков.

Во всем многообразии работ по теории и методике футбола (С.В. Голомазов, 2003; Н.М. Люкшинов, 2006; И.В. Акинфеев, 2015; О.Н. Иванов, 2017 и др.) тема подготовки вратарей затрагивается в основном фрагментарно.

Анализ специальной литературы по вопросам подготовки вратарей показывает, что в настоящее время недостаточно внимания уделяется организации работы с вратарями в команде. На практике получается, что на подготовку вратаря затрачивается большое количество времени, а результат, в большинстве случаев, оказывается ниже ожидаемого.

Таким образом, обнаруживается противоречие между большим объемом времени, отводимого на подготовку вратарей и уровнем их физической подготовленности. В связи с этим самостоятельная попытка поиска путей

совершенствования процесса специальной физической подготовки квалифицированных вратарей в футболе представляется нам актуальной.

Цель исследования: научный поиск и экспериментальная проверка эффективных способов индивидуализации физической подготовки квалифицированных вратарей в футболе в связи с особенностями игровой специализации.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс квалифицированных футбольных вратарей.

Предмет исследования: двигательные способности и технико-тактическое мастерство футболистов - вратарей и условия их совершенствования.

Гипотеза исследования. Предполагалась, что построение процесса специальной физической подготовки вратарей на основе учета состава и структуры их прыжковой активности в условиях соревнований позволит существенно повысить уровень их специальной физической и технико-тактической подготовленности.

Перед исследованием поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности специализированной деятельности вратарей в условиях соревнований.
2. Теоретически разработать перспективные направления повышения качества специальной физической подготовки вратарей в футболе.
3. Экспериментально обосновать эффективность специальной физической подготовки вратарей на основе учета структуры их двигательной активности.

Научная новизна исследования заключается в том, что выявлены и экспериментально обоснованы новые эффективные подходы к реализации процесса специальной физической подготовки квалифицированных вратарей в футболе.

Практическая значимость. Предложены эффективные приемы повышения качества физической подготовки вратарей в футболе.

Представлены практические рекомендации по использованию специально-подготовительных упражнений в учебно-тренировочном процессе для совершенствования физической и технико-тактической подготовки вратарей в футболе.