

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ
**«ПОДГОТОВКА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В
МИНИ-ФУТБОЛЕ»**

студента 2 курса 206 группы
направление подготовки 44.04.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ермакова Кирилла Александровича

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

О.В. Ларина

Зав. кафедрой

канд. мед. наук, доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2023

Актуальность исследования. Одна из ключевых фигур в командном спорте – вратарь. Для общего успеха команды необходимо тренировать вратарей, которые играют особую роль в силу особенностей игры.

На протяжении почти 30 лет специалисты активно изучают спортивную деятельность вратарей в спортивных играх. Многие авторы указывают особенности модели игроков этой роли, есть работы с подробной оценкой их соревновательной деятельности. Профессиональные футболисты высокой квалификации должны иметь объективные результаты педагогического контроля качественных и количественных характеристик тренировки, спортивной нагрузки в условиях тренировок и соревнований. Динамика подготовки спортсменов зависит от уровня физической подготовленности спортсмена на тренировках и соревнованиях.

Пока не было проведено специальных исследований, чтобы определить особенности подготовки и педагогического контроля мини-футбольных вратарей. Следует отметить важность разработки программы физической и технико-тактической подготовки вратарей.

Объект исследования: тренировочная и соревновательная деятельность мини-футбольных вратарей.

Предмет исследования: средства и методы физической и технико-тактической подготовленности вратарей высокой квалификации в мини-футболе.

Цель исследования: повышение эффективности подготовки квалифицированных вратарей в мини-футболе на основе разработанной программы.

Гипотеза исследования: мы предположили, что использование экспериментальной программы, разработанной на основании чередования микроциклов с различной направленностью и соотношением тренировочных нагрузок и возрастание доли индивидуальной тренировки вратарей, будет способствовать повышению эффективности подготовки квалифицированных игроков этого амплуа в мини-футболе.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физической и технико-тактической подготовки квалифицированных вратарей в командных игровых видах спорта.
2. Определить количественные и качественные значения уровня физической и технико-тактической подготовленности вратарей с использованием разработанных тестовых заданий и шкалы нормативных показателей.
3. Разработать и экспериментально обосновать программу подготовки мини-футбольных вратарей.

Методы исследования.

1. Анализ специальной научно-методической литературы и документов планирования спортивной подготовки вратарей.
2. Опрос и анкетирование.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Педагогическое тестирование.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики.

Научная новизна заключалась в применении нового подхода к вопросу совершенствования процесса подготовки мини-футбольных вратарей, также были получены новые данные о специальной физической подготовленности вратарей высокой квалификации в мини-футболе.

Теоретическая значимость. Результаты исследования расширяют и дополняют знания об особенностях тренировочной деятельности вратарей высокой квалификации в мини-футболе.

Практическая значимость. На основе полученных данных о тренировочной нагрузке было предложено новое планирование подготовки мини-футбольных вратарей к соревнованиям с помощью применения недельных микроциклов в подготовительном периоде. Это даст возможность качественно улучшить подготовленность спортсменов и оптимизирует

процесс подготовки вратарей с учетом требований соревновательной деятельности.

Структура и организация исследования. Выпускная магистерская работа состоит из введения, трех глав, заключения и списка литературы в количестве 49 источников зарубежных и отечественных авторов и приложения. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с результатами исследования.

Общее содержание работы

Чтобы достичь высоких спортивных результатов, мини-футболисты, в первую очередь, должны постоянно развивать и совершенствовать свои физические качества: силу, скорость, выносливость, ловкость и их сочетания в соответствии с требованиями мини-футбола. В соответствии с этим, «процесс физической подготовки должен быть в единстве с процессом улучшения техники движений».

«Комплексная физическая подготовка способствует перестройке всех физиологических функций в организме тренирующегося и обеспечивает гармоничное развитие всего организма».

Основной задачей физической подготовки мини-футболистов является укрепление здоровья, повышение функциональных и двигательных качеств спортсменов. Отсюда вытекают общие задачи отечественной системы спортивной подготовки в футзале. Так, физическая подготовка в данном виде спорта направлена, прежде всего, на решение следующих задач:

1. Рост общей физической подготовки и функциональных возможностей мини-футболистов – функциональная подготовка.

2. «Развитие физических свойств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также связанных с ними комплексов физических способностей, влияющих на эффективность игры (отскок, скорость, силовые метательные движения, ловкость и выносливость)».

Чтобы эффективно решить данные задачи, осуществляется процесс общей и специальной физической подготовки.

В мини-футболе процесс физической подготовки должен иметь определенное специализированное направление. Так, с одной стороны, он должен способствовать наиболее полному формированию специальных физических качеств и навыков. С другой стороны, помимо всего прочего он дополняет специальную тренировку, способствуя полноценному решению поставленных оздоровительных задач.

Повышение технических и тактических навыков игроков наиболее эффективно, если учитывать факторы, влияющие на успех процесса технико-тактической подготовки. К ним относятся:

- уровень развития особых физических качеств;
- уровень овладения приемами и методами реализации;
- уровень компетентности отдельных тактических действий при выполнении приемов;
- надежность опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при повторении технических и тактических действий в игре;
- у вас есть система знаний.

Учитывая эти факторы, совершенствование технико-тактической подготовки может осуществляться в следующем порядке:

1. Основные упражнения по развитию специальных физических способностей и соединений опорно-двигательного аппарата.
2. Навыки владения движениями, составляющими игру (подводящие упражнения). Извлечение из игры отдельных элементов (движений), которые были соединены в целостный акт приема игры (игры). Полностью овладеть приемами реализации игры и умение в полной мере использовать высокий уровень особых физических качеств (технические упражнения).

Профессиональные мини-футболисты должны учитывать не только данные технической подготовки, но и степень их реализации в соревнованиях. Анализ техники-тактики отдельных игроков в контрольных и соревновательных матчах позволяет найти способы дальнейшего улучшения

технической и тактической подготовки футболистов и команды в целом. Этот отчет иллюстрирует идею о том, что для реализации тактических действий команды необходимо определенное количество индивидуальных технических и стратегических навыков футболистов.

Вратарь в игре играет особую роль. Он является последним звеном линии обороны, именно его действия определяют эффективность всех оборонительных действий команды. Вклад вратаря в конечный результат игры обычно составляет 50% и более от вклада всей команды.

Соревновательную деятельность вратаря изучали специалисты разных спортивных игр. Основными двигательными действиями вратаря являются в основном движения при выборе ворот и позиции, быстрые движения, прыжки, обманчивые движения, рывки и падения, махи руками и ногами, ловля, передачи и отбивания мяча. Игра вратаря требует относительно небольшого количества двигательных действий по сравнению с другими игроками. Игровая активность вратаря должна быть очень напряженной». Этот фактор связан с необходимостью длительное время концентрировать свое внимание и постоянно быть готовым к действию».

Активность вратаря напрямую зависит от активности атакующих действий полевых игроков. Анализируя деятельность футболистов в атаке, А.Ю. Скворцов отмечает, что «среднее количество технических действий и тактики атаки в командах-победителях на 71 действие было выше, чем у проигравших». Пока мяч держит противник, вратарь должен активно следить за действиями всех игроков, оценивать игровую ситуацию каждую секунду и быть готовым отразить мяч. За это время эмоциональное напряжение уменьшается, но вратарь продолжает следить за ходом игры и сохраняет готовность активно участвовать в ней, так как ситуация может измениться быстро и неожиданно.

По словам голландского эксперта по футболу Э. Тениссена, идеальный вратарь должен быть во время игры:

– «смотреть на мяч все время,

- надежно прикрывать угол возле ворот – ближний угол,
- при необходимости быстро закрывать ближний угол ногами,
- не падать раньше времени, стоять в игровом моменте до последнего,
- иметь высокую реакцию тела, рук и ног,
- в момент выполнения защитного движения не разводить колени,
- держать колени, бедра и верхнюю часть тела слегка согнутыми, также держать руки на бедрах, локти должны слегка выступать,
- выбрасывать руки вперед с помощью локтей и предплечий,
- на протяжении всего игрового момента держать постоянную концентрацию внимания,
- думать быстро, тактично, сохранять до конца матча хладнокровие и азарт».

Сравнительный анализ полученных данных. Для решения задач был проведен анализ и сравнение результатов соревновательной деятельности мини-футболистов разных категорий. Проведен сравнительный анализ всех полученных данных в ходе исследования и последующей обработки, на основе данных показателей сделаны выводы по задачам исследования.

Эксперимент состоял из нескольких этапов и был проведен в период 2021-2022 года. Далее представлено содержание каждого этапа.

На первом этапе исследования был проведен анализ отечественной и зарубежной научно-методической, специальной литературы по мини-футболу и другим командным видам спорта. Затем, в течение этого периода работы, были сформулированы цель исследования и рабочая гипотезы, разработана анкета для опроса тренерского состава.

Второй этап исследования был посвящен изучению физической и технической подготовленности вратарей для определения исходного уровня подготовки мини-футболистов. Педагогическое наблюдение, анкетирование и литературное исследование помогли разработать комплекс упражнений для повышения эффективности подготовки квалифицированных вратарей в мини-футболе.

На третьем этапе был проведен педагогический эксперимент и повторное тестирование испытуемых, обработка результатов опыта опытной проверки экспериментальной программы подготовки мини-футбольных вратарей. При этом тренировочный процесс был организован по разработанной программе, которая была составлена специально для экспериментальной группы. Тренировки в контрольной группе проводились по стандартной программе и не были изменены.

На четвертом этапе подготовлены рекомендации и предложения по педагогическому контролю за уровнем спортивной подготовленности вратарей высокой квалификации, оформление бакалаврской работы.

Педагогический эксперимент проводился в 2021-2022 году в течение одного годового цикла спортивной подготовки мини-футбольного клуба «Саратов-Волга», выступающего в чемпионате России «Париматч – Высшая лига. Конференция "Запад"», с целью практической проверки экспериментальной программы подготовки вратарей.

Экспериментальное исследование проводилось в два этапа:

- первый этап – констатирующий эксперимент;
- второй этап – формирующий эксперимент.

Поскольку эксперимент проходил в одной команде, в которой нет молодежного состава, то количество испытуемых составило 4 человека. Из данного контингента испытуемых были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, с равным количеством вратарей в каждой.

В качестве первых показателей уровня подготовки вратарей были использованы результаты тестов физической и технической подготовленности вратарей в первый месяц подготовительного этапа (констатирующий эксперимент). В конце эксперимента было проведено еще одно контрольное тестирование (формирующий эксперимент).

По выбранным тестам, отражающим выявленные ранее особенности двигательной активности вратарей в условиях соревнований, был проведен контроль за подготовкой. Эти тесты были направлены в первую очередь на

скорость и силу, также они одновременно служили средствами для тренировки вратарей.

Подготовка экспериментальной группы проводилась по разработанной программе, учитывающей интенсивность соревновательной деятельности, а также количественные данные, характеризующие технико-тактическую и физическую подготовленность вратарей Высшей лиги. Тренировочный процесс в контрольной группе проходил в соответствии с установленной программой клуба.

Тренировочные занятия с применением экспериментальной программы проводились 5 раз в неделю.

Заключение.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. По данным методических материалов, в частности мини-футбола, не было большого количества работ о подготовке квалифицированных мини-футбольных вратарей. Это можно объяснить тем, что процесс физической подготовки в мини-футболе не получил пока широкого исследования в России и за рубежом в связи с «молодостью» данного вида спорта.

Исследование и результаты анкетирования тренеров команд, выступающих в Высшей лиге чемпионата России «Париматч - высшая лига» показали, что при подготовке вратарей основной упор делается в тренировках именно на общие по направленности воздействия средства и методы. При исследовании разницы между организацией и методикой обучения вратарей, а также мнением о главных факторах оценки их технического мастерства и эффективности соревновательной деятельности. По результатам опроса 63% тренеров не применяют специальные тесты для оценки физической и технической подготовленности игроков данного амплуа, также они не используют нормативы для оценки уровня подготовки вратарей.

2. За счет изучения анкетирования и литературного анализа был разработан комплекс упражнений для повышения физической, технической

или тактической подготовки мини-футбольных вратарей в годичном цикле. Комплекс упражнений предусматривает чередование микроциклов с различной направленностью тренировки игроков на 25% до 40% общего времени подготовки. Результаты педагогического опыта показали, что она может использоваться на всех этапах подготовки. Это подтверждается результатами эксперимента.

3. С помощью реализации экспериментальной программы тренировок спортсмены, которые были в экспериментальной группе, получили более существенные положительные функциональные изменения по всем показателям, кроме двух тестов: «Ввода мяча в игру рукой и ногой». Статистически значимые положительные ($P < 0,05$) изменения в физической и технико-тактической подготовке вратарей экспериментальной группы подтверждают эффективность программы.