

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

Кафедра спортивных игр

**«ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ
ЛОВКОСТИ ВРАТАРЕЙ 9-10 ЛЕТ В ФУТБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 408 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Крайкова Тимура Викторовича

Научный руководитель

старший преподаватель

_____ О.В. Дергунов
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат философских наук,
доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Футбол - это один из наиболее распространенных видов спорта, который собирает миллионы болельщиков со всего мира. Футбол - это игра с трудной техникой, которая не дается человеку от природы. Футбол - это коллективная игра, которая привлекает многотысячные стадионы болельщиков в любых погодных условиях, как в России, так и за рубежом.

В команде вратарь играет ключевую роль. От его выступления зависит результат игры. Надежный вратарь придает уверенность и спокойствие партнерам, стимулирует атакующие действия, способствует инициативности и креативности. В то же время, слабое выступление вратаря вызывает нервозность и хаос среди партнеров и, зачастую, приводит к поражению команды.

Деятельность вратаря, связанная с его функциональными обязанностями, значительно отличается от работы полевых игроков. Вратарь, так же как и остальные игроки, участвует в игре на протяжении 90 минут чистового времени и находится в состоянии высокого физического и психического напряжения.

Актуальность исследования. С педагогической точки зрения, важно повысить уровень подготовки молодых вратарей в возрасте, когда формируется их спортивное мастерство. Особое внимание следует уделить младшему школьному возрасту, так как именно в этот период происходит активная перестройка организма и интенсивное психическое развитие.

В младшем школьном возрасте наиболее благоприятным периодом является формирование физических навыков, умений и способностей у детей. Поэтому, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо учитывать особенности индивидуального развития молодых футболистов при совершенствовании их физических качеств.

Проблема исследования. В некоторых видах спорта, включая футбол, необходимо улучшить методику развития ловкости. Согласно исследованиям, юные футболисты значительно отстают в развитии ловкости по сравнению с

представителями других видов спорта. Особенно важно сосредоточиться на подготовке молодых вратарей футболистов в возрасте, когда формируется их спортивное мастерство. Младший школьный возраст является периодом формирования основных систем жизнеобеспечения и их улучшения. Этот период характеризуется активной морфологической перестройкой организма, интенсивным психическим развитием, адаптацией физиологических систем к внешней среде, а также развитием нервной системы и двигательного аппарата в едином комплексе.

Изучение развития ловкости у молодых вратарей и создание индивидуальной методики для улучшения двигательных навыков юных футболистов являются важными аспектами в теории и методике футбола.

Гипотеза исследования. Мы вдвинули предположение, что разработка научно обоснованной методики для тренировки ловкости у юных вратарей в футболе поможет повысить общий уровень спортивного мастерства игроков и тем самым покажет свою эффективность.

Цель исследования заключается в улучшении методики развития ловкости у футбольных вратарей в начальной подготовке.

Объектом исследования является тренировочный процесс, направленный на развитие ловкости у вратарей в возрасте 9-10 лет.

Предметом исследования является методика, которая направлена на развитие ловкости у вратарей указанного возраста.

Задачи исследования включают:

1. Анализ научно-методической литературы по вопросу развития ловкости у спортсменов младшего школьного возраста.
2. Изучение специфики развития ловкости у вратарей этого возраста в футболе.
3. Определение физической подготовленности футболистов и разработка методики для развития ловкости у вратарей в возрасте 9-10 лет.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, беседа, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование,

педагогический эксперимент, методы математической статистики (t-критерий Стьюдента).

Практическая значимость. Тренеры командных видов спортивных игр могут использовать результаты данного исследования при организации тренировочного процесса с вратарями на различных этапах их спортивного развития. Эти материалы также будут полезны студентам факультетов, институтов и университетов физической культуры, занимающимся в группах ПФСС, для расширения их знаний по теории и методике спортивной тренировки.

База педагогического исследования. Работа проводилась на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа по футболу "Сокол"» (г. Саратов, ул. Аткарская, 29, стадион «Локомотив») в группе футболистов 2013 года рождения под руководством тренера Антона Владимировича Гребнева. Тренер вратарей - Эмиль Серверович Эмирвелиев.

Структура и объем выпускной квалификационной работы. Бакалаврская работа состоит из введения, трех глав с заключением, списка использованной литературы. Материал изложен на 54 страницах машинописного текста; библиографический указатель содержит 40 источников.

Основное содержание работы

Исследование, направленное на поиск новых методов развития ловкости вратарей в футболе в возрасте 9-10 лет, было проведено на базе Государственного автономного учреждения дополнительного образования Саратовской области «Спортивная школа по футболу "Сокол"» (г. Саратов, ул. Аткарская, 29, стадион «Локомотив») в группе футболистов 2013 года рождения под руководством тренера Антона Владимировича Гребнева. Тренер вратарей - Эмиль Серверович Эмирвелиев.

Вратари данной возрастной группы были разделены на две подгруппы по 2 человека в каждой. Отбор участников осуществлялся на основе результатов сдачи контрольных нормативов - тестирования, проведенных в 2022 учебно-тренировочном году, и рекомендаций тренера вратарей - Эмиля Серверовича Эмирвелиева.

Проведение тестирования проводилось дважды за период педагогического исследования: в мае 2022 года по общей физической подготовке и в феврале 2023 года по специальной физической подготовке.

Годичный цикл тренировочных занятий «СШОР Сокол»-2013 по футболу состоял из 3-х периодов:

- подготовительный (июнь, июль, август, сентябрь);
- соревновательный (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март);
- переходный (апрель, май).

Для улучшения ловкости вратарей мы применяли нашу собственную методику как в подготовительном, так и в соревновательном периодах годового тренировочного цикла. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, разработанной специалистами СШОР, в то время как экспериментальная группа в тренировочном процессе применяла предложенную нами методику.

В ходе наших исследований мы опирались на теоретические положения физиологии спорта, применяемые при выполнении физических упражнений, а

также на основы управления тренировочным процессом вратарей-футболистов младшего школьного возраста.

Исследовательская работа была проведена с октября 2021 года по май 2023 года и состояла из четырех этапов.

В начале исследования по теме представленной бакалаврской работы был проведен теоретический анализ литературы, были уточнены данные поставленной проблемы исследования, были выбраны методические подходы к ее решению и выделены основные компоненты оценки физической и технической подготовленности молодых футболистов. Цель работы заключалась в разработке индивидуальных рекомендаций по использованию упражнений для тренировки ловкости вратарей в футболе. Также на первом этапе исследования были уточнены проблемные ситуации, сформулирована рабочая гипотеза и определены основные задачи нашего исследования.

В процессе второго этапа исследования был проведен опрос тренеров по футболу с целью выявления наиболее эффективных методов развития ловкости у юных вратарей. Также были изучены возможности использования сочетания упражнений с мячом и без него для достижения данной цели. В ходе исследования были учтены различные показатели, отражающие как физическое состояние юных футболистов, так и параметры физических нагрузок. Были уточнены методические подходы, проведен теоретический анализ и обобщение результатов, разработана программа тренировок, а также проверены предварительно сформулированные гипотезы.

Также на данном этапе было проведено предварительное тестирование физической и технической подготовленности вратарей, которое позволило сформировать группы испытуемых с однородными показателями для дальнейшей экспериментальной работы.

В ходе третьего этапа исследования был проведен педагогический эксперимент для проверки эффективности программы, которая была разработана для повышения уровня развития ловкости вратарей «СШОР Сокол». Особое внимание уделялось индивидуальному использованию

упражнений для достижения наилучших результатов у юных футболистов вратарей. В конце данного этапа было осуществлено контрольное тестирование и сравнение полученных результатов для определения их динамики и процента прироста результата относительно начального уровня - предварительного тестирования.

На заключительном этапе исследования проводился математический анализ полученных результатов тестирования, и оформлялась работа в соответствии с требованиями ГОСТ Института физической культуры и спорта СГУ им. Н. Г. Чернышевского.

В работе использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Беседа.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. В рамках теоретического анализа были проанализированы литературные источники для выявления основных проблем, определения целей исследования и сравнения имеющейся информации с результатами экспериментальных исследований.

В выпускной квалификационной работе приведен список литературы, использованный при исследовании тренировочной деятельности футболистов, организации подготовки, динамики физической и технической работоспособности и структуры управления тренировочным процессом по развитию ловкости у юных вратарей.

Беседа. В процессе исследования были проведены опросы и беседы с футболистами и тренерами, которые дали ценную информацию о том, как футболисты относятся к различным упражнениям и помогли выявить причины травм. Беседы со спортсменами помогли выявить реальные пути

индивидуализации самостоятельных тренировок. Кроме того, беседы со специалистами позволили решить различные организационные вопросы и обеспечить качественную тренировку.

Педагогическое наблюдение. В рамках исследования было проведено исследование режима тренировочной деятельности футболистов и организации тренировочного процесса по развитию ловкости у юных футболистов-вратарей. В ходе консультаций с экспертами в области футбола и опросов были уточнены различные организационные вопросы, а также элементы всесторонней подготовки для тренировочных занятий.

Тестирование. Для определения эффективности методов тренировки и достижения наилучших результатов в спорте проводилась оценка уровня физической подготовленности, включающая измерение ловкости.

В эксперименте были использованы следующие контрольные тесты:

1. Прыжок вверх с места. На щите находится планка с шкалой в сантиметрах. На площадке под щитом рисуется квадрат размером 50 x 50 см (от проекции щита в глубину площадки) мелом. Испытуемый измеряет свой рост с вытянутой рукой вверх, используя шкалу на щите. Выполнение прыжка вверх с места, при котором испытуемый должен был отметить на планке как можно выше намеченные пальцы правой и левой руки, находясь в пределах квадрата на площадке. Высота отметки над уровнем площадки была зафиксирована, а высота подскока оценивалась по лучшему результату из трех попыток.
2. Бег «Восьмерка». На площадке рисуется квадрат 6 x 6 метров, в середине которого устанавливается стойка или конус. На середине каждой из сторон также устанавливается. Расстояния между стойкой в середине и стойками стоящими на каждой из сторон 3 м. Испытуемый по сигналу начинает бег от середины в форме восьмеркой, и так обегая каждую стойку всегда возвращаться к месту старта.
3. Прыжки через скакалку. Измерялось количество раз за 60 секунд.

Предварительное тестирование проводилось в ноябре 2022 года,

повторное тестирование - в марте 2023 года.

Педагогический эксперимент. В рамках тренировочного процесса был проведен педагогический эксперимент на базе ГАУДО Саратовской области «Спортивная школа по футболу "Сокол"» в группе футболистов 2013 года рождения под руководством тренера Антона Владимировича Гребнева. Тренер вратарей - Эмиль Серверович Эмирвелиев. Тренировки проводились на стадионе «Локомотив» (г. Саратов, ул. Аткарская, 290).

Методы математической статистики. Данный метод позволил обработать первичную информацию и получить вторичные результаты эксперимента. С помощью данного подхода удалось получить объективные и достоверные данные исследования.

Результаты были обработаны с применением метода вариационной статистики с помощью программы Microsoft Office Excel, который включал в себя расчеты средней арифметической, сигмальных отклонений и уровня значимости.

Для расчета t-критерия Стьюдента используется следующая формула:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

где M_1 - средняя арифметическая первой сравниваемой совокупности (группы);

M_2 - средняя арифметическая второй сравниваемой совокупности (группы);

m_1 - средняя ошибка первой средней арифметической;

m_2 - средняя ошибка второй средней арифметической.

Для развития ловкости в футболе используются разнообразные методы и упражнения, направленные на улучшение способности игрока преодолевать сопротивление при быстрых движениях, разгоне и торможении тела и его частей. Вратари во время тренировочного процесса могут выполнять специальные упражнения, которые помогают развивать ловкость и часто проводятся в начале тренировки.

Экспериментальную методику в процессе исследования применяли в группе вратарей 2013 года рождения. Для разделения группы на две подгруппы были использованы результаты контрольных нормативов, а также рекомендации тренера.

Одна из групп - контрольная - выполняла стандартную программу «СШОР Сокол», а другая - экспериментальная - разработанную методику, направленную на развитие и повышение уровня развития ловкости у футбольных вратарей в начальной подготовке.

У футболистов, вратарей в том числе, ловкость в тренировочном процессе воспитывается в течение всего периода тренировки. Упражнения по предложенным методикам в форме тренировочных занятий 3 раза в неделю. Продолжительность занятий составляла 125 минут.

Контрольная группа тренировалась по традиционной методике спортивной школы, где тренировочную нагрузку распределяли в воспитании ловкости равноценно между физической подготовкой и технической подготовкой.

Все занятия проводились три раза в неделю, и каждое занятие включало упражнения с элементами футбола и тренировочные игры.

Упражнения экспериментальной методики представлены в Приложении данной выпускной квалификационной работы.

В процессе педагогического исследования были изучены результаты предварительного тестирования, которые отражали уровень развития ловкости вратарей контрольной и экспериментальной групп на начальной стадии эксперимента. Это позволило определить исходный уровень тестируемых показателей всех участников эксперимента.

Среднее значение при оценке ловкости в тесте «Прыжок вверх с места» показал, что в контрольной группе средний результат был равен $65 \pm 1,1$ см, в экспериментальной группе - $67 \pm 1,3$ см.

В контрольном испытании «Бег Восьмерка» в контрольной группе участники показали среднее значение равное $14,71 \pm 0,7$ сек., в

экспериментальной группе - $14,49 \pm 0,8$ сек.

Среднее значение при оценке уровня развития ловкости в заключительном тесте «Прыжки через скакалку» в контрольной группе составило $53 \pm 2,1$ повторения за 60 секунд, в экспериментальной группе данные показатели имели значение $57 \pm 1,8$ повторений за 60 секунд.

Как мы видим, на предварительной стадии тестирования показатели ловкости у вратарей контрольной и экспериментальной групп имели практически одинаковые результаты. То есть статистически значимых различий между группами не было выявлено - $P > 0,05$.

После предварительного тестирования был осуществлен педагогический эксперимент. Спустя пять месяцев экспериментальной работы было проведено повторное контрольное тестирование и сравнивались полученные данные.

Применение экспериментальной методики привело к выявлению улучшений результатов экспериментальной группы, что свидетельствует о благоприятном влиянии данной методики на развитие ловкости испытуемых вратарей. Об этом свидетельствуют показатели повторного тестирования в марте 2023 года.

Сравнивая эффективность экспериментальной и стандартной методик среди участников эксперимента, следует отметить, что экспериментальная методика оказала более формирующее влияние на юных вратарей на основании результатов тестов.

Также в рамках педагогического исследования был определен процент прироста показателей во всех трех тестах. Это помогло выявить эффективность методики, которую использовали на тренировках среди вратарей 2013 года рождения «СШОР Сокол».

В тесте «Прыжок вверх с места» средние показатели вратарей в контрольной группе выросли на 9,2% прироста результата. В экспериментальной группе согласно результатам исследования наблюдается прирост показателя на 19,4% ($P < 0,05$).

В следующем тесте «Бег Восьмерка» в контрольной группе был зафиксирован прирост показателя на 9,6%. В экспериментальной группе показатель в данном тесте вырос на 18%.

В заключительном тесте у вратарей обеих групп был выявлен наибольший прирост показателя уровня развития ловкости. В контрольной группе он составил 13%, в экспериментальной группе – 22 %.

Вратари экспериментальной группы улучшили результаты при оценке уровня развития ловкости в тесте «Прыжок вверх с места» на 13 см - с $67 \pm 1,3$ см до $80 \pm 1,4$ при $P < 0,05$. На 6 см увеличились показатели у спортсменов контрольной группы - с $65 \pm 1,1$ см до $71 \pm 1,6$ см при $P > 0,05$.

Средние результаты теста «Бег Восьмерка» показали, что в начале эксперимента контрольная группа достигла результата в $14,71 \pm 0,7$ секунды, в то время как экспериментальная группа достигла результата в $14,49 \pm 0,8$ секунды. По завершении эксперимента, контрольная группа достигла результата в $13,14 \pm 0,6$ секунд, что на 1,35 секунды быстрее. А экспериментальная группа улучшила среднее время по группе на 2,2 секунды, к концу эксперимента оно стало $12,29 \pm 0,4$ секунды.

В то же время, результаты теста на «Прыжки через скакалку» показали, что в начале эксперимента контрольная группа достигла результата в $53 \pm 2,1$ повторения, а экспериментальная группа достигла результата в $57 \pm 1,8$ повторений. В результате эксперимента, контрольная группа улучшила показатели на 8 повторений за 60 секунд - до $61 \pm 1,8$ повторений в среднем по группе. В то время как экспериментальная группа достигла повышения показателя на 12 повторений - к концу исследования средний результат по группе достиг $69 \pm 1,5$ повторений.

Сравнивая эффективность экспериментальной и традиционной программ проведения тренировочного процесса вратарей 9-10 лет, следует отметить, что экспериментальная программа оказала более формирующее влияние на юных спортсменов на основании результатов тестов. Это позволяет сделать вывод о том, что методика, примененная для развития

ловкости у вратарей футболистов, является эффективной.

Подводя итоги исследования, следует отметить, что особенно важно существенно повысить уровень подготовленности юных вратарей в том возрасте, в котором закладывается фундамент их спортивного мастерства, в частности следует обратить внимание на младший школьный возраст - возраст формирования всех основных систем жизнеобеспечения, их совершенствования. Так как в этот период происходит активная перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В рамках представленного исследования на основе литературного обзора были изучены анатомо-физиологические и психофизиологические особенности развития футбольных вратарей в возрасте 9-10 лет, а также специфика развития ловкости у голкиперов того же возраста.

2. Анализ научно-методической и специальной литературы позволяет сделать вывод о том, что основными средствами развития ловкости являются: физические упражнения в основных движениях; общеразвивающие упражнения с предметами различной формы, массы, объема; подвижные игры; совместные упражнения - вдвоем, небольшой группой; применение необычных исходных положений (бег из положения стоя на коленях, сидя; прыжок из положения стоя спиной к направлению движения), быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Воспитание ловкости улучшает деятельность футболистов и физическую подготовку, создает функциональные предпосылки для наиболее эффективного проявления ловкости в игровой ситуации и в проявлении специальных физических качеств. У футболистов экспериментальной группы в воспитании ловкости должна отражаться специфическая направленность футбола в укреплении функциональной системы. Эффективность методики повышения ловкости молодых футболистов зависит от правильного подбора средств и методов, соответствующих оптимальным параметрам физической нагрузки для каждого возраста и роли на поле.

3. В результате естественного педагогического эксперимента была разработана и проверена методика, направленная на развитие ловкости вратарей футболистов в процессе тренировок. Было установлено, что все тестируемые показатели в экспериментальной группе значительно превышают прирост данных показателей в контрольной группе. Это указывает

на то, что предложенные тренировочные методы, направленные на улучшение ловкости у юных вратарей в возрасте 9-10 лет, действительно приводят к улучшению результатов в рамках короткой программы интенсивного развития ловкости.

Таким образом, наша гипотеза, что научно-обоснованный и разработанный метод для улучшения ловкости юных вратарей футболистов может повысить их общий уровень спортивного мастерства, подтверждается. Предложенная методика может быть использована в практической работе учителей физической культуры, тренеров, занимающихся подготовкой молодых спортсменов, и учителей физической культуры на школьных секциях по футболу.

