

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

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ВРАТАРЕЙ НА ПРИМЕРЕ ФК «СИБИРЬ» (НОВОСИБИРСК)**

АВТОРЕФЕРАТ  
магистерской работы  
студента 2 курса 205 группы

по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура»  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Киселева Максима Вадимовича

**Научный руководитель**

Доцент, к.п.н.

\_\_\_\_\_

О.В. Ларина

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

Подготовка футбольных вратарей – ключевая составляющая обороноспособности любой команды. От мастерства голкипера во многом зависит результат матча. Преимущественно техническое мастерство футболистов проявляется в игровых ситуациях перед воротами, что в свою очередь требует от вратаря особых качеств. Для результативной игровой деятельности вратарь должен уметь правильно выбирать позицию в воротах, совершать уверенные «выходы» и организовывать быструю атаку своей команды и управлять своими защитниками во вратарской зоне. Опыт показывает, что хорошие вратари вместе с тем и хорошие полевые игроки. Это помогает им уверенно руководить обороной. Класс вратаря наряду с его физическими качествами определяется также и психологическими особенностями.

**Актуальность темы исследования** определена высоким развитием футбола в нашей стране, который становится более динамичным, жестким и скоростным. Повышается значимость каждого игрового эпизода, увеличивается число единоборств, что в конечном счете приводит к повышению напряженности матча. В связи с этим к игре вратарей в футболе предъявляют большие требования, так как они при высокой интенсивности игры должны совершать наименьшее количество ошибок. Тренеру, чтобы разработать эффективную программу технико-тактической подготовки вратарей, необходимо знать качественные и количественные характеристики соревновательной деятельности своих подопечных.

**Проблема исследования** заключается в том, что в настоящее время существует достаточное количество научных работ, раскрывающих специфику спортивной подготовки футболистов разного игрового амплуа. Однако, только некоторые аспекты подготовки вратарей нашли отражение в научно-методической литературе. Мало изучены особенности соревновательной деятельности и особенности структуры физической подготовленностей вратарей в сравнении с полевыми игроками, что приводит, на наш взгляд, к тому, что в своей подготовке вратари

значительное время уделяют развитию качеств, не являющихся для них ведущими.

**Объектом** нашего исследования является процесс спортивной подготовки вратарей ФК «Сибирь» (Новосибирск).

**Предметом** исследования стала технико-тактическая подготовка вратарей в футболе.

**Цель** исследования заключалась в разработке программы технико-тактической подготовки вратарей ФК «Сибирь», направленной на повышение уровня их соревновательной деятельности.

**Гипотеза** исследования заключалась в предположении, что изучение важных параметров соревновательной деятельности вратарей в футболе позволит разработать эффективную программу специальной физической и технико-тактической подготовки.

Основными задачами исследования являлись:

1. Изучение научно-методической литературы по вопросу физической и технико-тактической подготовке вратарей в футболе.
2. Определение структуры технико-тактической деятельности вратарей ФК «Сибирь» в условиях учебно-тренировочных занятий.
3. Разработать программу, направленную на повышение уровня соревновательной деятельности вратарей, и в процессе педагогического эксперимента проверить ее эффективность.

Для решения поставленных задач мы применяли следующие **методы** исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Регистрация технико-тактических действий вратарей.
4. Тестирование.
5. Эксперимент.
6. Математическая обработка полученных результатов исследования.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава выпускной магистерской работы посвящена теоретическому анализу научно-методической литературы по вопросу технико-тактической подготовки вратарей в футболе. В физической подготовке, как и при обучении технике и тактике, нужно на каждом этапе развивать наиболее необходимые для данного периода физические качества.

Соотношение занятий по технике, тактике и развитию физических качеств, приходящихся на отдельные этапы. В тренировках вратарей до 16-летнего возраста наибольший вес падает на физическую подготовку. Год от года занятия по технической подготовке все более увеличиваются, а после 16-летнего возраста уже преобладают над занятиями по физической.

Под тактикой игры вратаря подразумевают наиболее целесообразные его действия, направленные на обеспечение безопасности ворот.

«Основными тактическими действиями вратаря являются:

- выбор места в воротах;
- действия в штрафной площади;
- взаимодействие с защитниками;
- введение мяча в игру;
- изучение соперника;
- действия при стандартных положениях.

*Выбор места в воротах.* Имеет большое значение в игре вратаря при атаке соперника, при ударах по воротам. Выбор правильной позиции по отношению к бьющему по воротам сопернику дает возможность вратарю как бы сократить размеры ворот и облегчает ему овладение мячом.

«Во время действий в воротах вратарь всегда находится впереди линии ворот на 0,6-1 м. Вследствие этого вратарь может совершать падения и броски без ушибов о стойки ворот. Кроме того, находясь в такой позиции, вратарь не сможет оказаться при приеме мяча за линией ворот».

*Действия в штрафной площади.* «Еще дальше от ворот, в пределах всей штрафной площади, вратарь действует, выходя для перехвата мяча на навесные передачи как с флангов, так и продольные, при выходе соперника один на один с вратарем и, наконец, при прострельных передачах с флангов (в пределах вратарской площадки)»

Навесные и фланговые передачи соперник посылает в том случае, если у него в линии нападения имеется партнер, хорошо играющий головой.

«Часто пользуются передачами с флангов и продольными передачами, когда нападающие охотно вступают в борьбу с защитниками за верховые мячи, а те отбивают мячи головой на недалекое расстояние и дают возможность полузащитникам наносить удары по воротам из-за штрафной площади. Все это затрудняет действия вратаря (большая скученность у ворот, не видно начала полета мяча)»

Соперник может использовать эти передачи и в том случае, если заметил неуверенную игру вратаря на выходах. «Выход соперника один на один с вратарем очень редко происходит без преследования его защитником, и это в какой-то мере облегчает действия вратаря. Соперник знает, что его преследуют, и торопится с продвижением к воротам. Ему нельзя ошибиться – ведь он продвигается с мячом, и если чуть сильнее протолкнет мяч, то вратарь сможет броском ликвидировать опасность»

Обычно вратари пользуются двумя способами бросков в ноги прорвавшемуся нападающему. В первом случае вратарь осторожно, вкрадчиво приближается к нападающему, устремляется к мячу, вытянув вперед руки. Такая атака слишком прямолинейна и облегчает задачи нападающего.

Другой бросок для нападающих сложнее, так как, делая его, вратарь своим телом как бы загораживает ворота (Рисунок 20), а его руки готовы впиться в мяч. Такой бросок выгоден тем, что форварду приходится обходить вратаря, уходя с мячом в сторону, а в это время защитник успевает вступить с ним в борьбу.

Исследование проводилось на базе футбольного клуба «Сибирь» г. Новосибирск, выступающего в Первенстве России по футболу среди команд клубов ФНЛ (ФОНБЕТ) сезона 2018-2019.

Исследование проходило в несколько взаимосвязанных этапов.

1. На первом этапе изучались и анализировались имеющиеся научно-методические работы по теме выпускной бакалаврской работы; изучались документы планирования учебно-тренировочного процесса ФК «Сибирь» и других высококвалифицированных футбольных команд. Анализ литературных данных позволил определить цель и проблему исследования, а также сформулировать задачи и рабочую гипотезу педагогического эксперимента. Всего было проанализировано 47 научно-методических работ в области футбола и других областей спортивной науки.
2. На втором этапе проводилось педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной деятельностью вратарей ФК «Сибирь» (Новосибирск) Николаем Цыганом и Ильей Труниным. Педагогическое наблюдение позволило нам определить характерные действия игры вратарей в условиях соревнований, разработать игровую модель исследуемых игроков и получить интегральную оценку их уровня подготовленности на период исследования. Все это позволило оценить технико-тактическое мастерство вратарей, их работоспособность. В процессе педагогического наблюдения проводилась регистрация технико-тактических действий футболистов в специальном протоколе.
3. На третьем этапе по результатам педагогического наблюдения была разработана программа спортивной подготовки вратарей, направленная на повышение уровня их соревновательной деятельности. На данном этапе были проведены предварительные тестирования спортивной подготовки вратарей и проведен эксперимент. Педагогический эксперимент проходил в период зимнего сбора команды в январе и феврале 2018 года.

На четвертом этапе проходил сбор и анализ полученных результатов исследования, обобщение данных научно-методической литературы и формулировались выводы о проделанной научной работе.

В футболе спортивная подготовка, направленная на повышение уровня технико-тактического мастерства вратарей, отличается от аналогичного тренировочного процесса игроков других амплуа. В этой связи подготовка высококвалифицированных вратарей является основополагающей. И важное значение в ней приобретает анализ игровых действий вратарей.

Экспериментальная работа была проведена в подготовительный период на учебно-тренировочном сборе ФК «Сибирь».

Стандартная схема построения процесса спортивной подготовки футболистов выглядит следующим образом:

- игроки всех амплуа проводят разминку в виде пробежки;
- затем выполняется комплекс общеразвивающих упражнений, а также серия рывков и ускорений;
- после этого футболисты делятся на группы, а вратари отдельно от команды выполняют комплекс индивидуальных тренировочных заданий.

В подготовительный период в тренировочный процесс вратарей ФК «Сибирь» Н. Цыгана и И. Трушина были дополнительно внедрены разработанные упражнения, направленные на развитие специфических качеств игроков данного амплуа. Представленные упражнения были направлены на отработку и совершенствование у вратарей технических приемов с помощью использования тренировочных средств, обеспечивающих условия неожиданности ударов по воротам и развитие периферического зрения.

Перед тем, как ввести в учебно-тренировочный процесс вратарей предложенный комплекс упражнений, мы изучили соревновательную деятельность Н. Цыгана и И. Трушина в двух контрольных играх. Анализ

игровых действий футболистов, в частности, вратарей необходимо, чтобы на их основе создать модельные характеристики, на которые тренер ориентируется при построении тренировочного процесса.

При сравнении показателей технико-тактических действий вратарей с модельными показателями определяются недостатки в подготовке игроков и на их основании проводится коррекция тренировочного процесса.

Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью квалифицированных вратарей, приведенные в таблицах 1 и 2 позволяют сделать следующие выводы.

Мы установили, что за игру Николай Цыган совершил 53 технических приема, а у Ильи Трушина данный показатель был выше на 7 действий и составил 60 технических приемов за игру.

На основании педагогического наблюдения было установлено, что наиболее часто выполняемые приемы у первого вратаря Н. Цыгана:

- игра на линии ворот с последующей ловлей мяча без прыжка – 11 технических приемов за игру при коэффициенте эффективности 7%;
- удар по мячу ногой с руки при организации атаки своей команды – 16 приемов за игру при коэффициенте эффективности 57%.

У второго исследуемого вратаря И. Трушина в структуре соревновательной деятельности преобладают эти же приемы:

- при игре на линии ворот с ловлей мяча без прыжка игрок совершил 13 приемов при эффективности их выполнения 7%.

Если сравнивать современный футбол с игрой конца 20 века – начала 21 века, то наблюдается тенденция к сокращению технических действий футболистов на поле. В настоящее время все больше внимание тренеров обращено к защитным линиям команды. В современном футболе заложен принцип «не пропустишь – не проиграешь».

В игре у линии ворот при реализации игровых действий между результатами вратарей наблюдаются расхождения между количеством и

эффективностью выполнения технического приема. Данное обстоятельство является свидетельством неумения вратаря выбрать правильное место в воротах. Также это может характеризовать недостаточную физическую подготовку игроков в тех ситуациях, где необходимо применять приемы в прыжках и падении. Таким образом, данное обстоятельство требует более значительного уделения внимания совершенствованию этих способов действий в условиях учебно-тренировочной работы.

При сопоставлении аналогичных показателей при игре на выходах было установлено, что у вратарей также наблюдаются расхождения в количественных показателях технических приемов. Футболисты не совершали ловлю мяча в прыжке и переводы мяча на угловой и отбивание в падении. Таким образом, в учебно-тренировочный процесс необходимо включить упражнения для отработки данных действий.

Анализ показателей организации атакующих действий показал, что вратарь И. Трушин предпочитает организовывать атаки своей команды посредством ввода мяча ногой с руки – 19 приемов за игру при коэффициенте эффективности 56%.

Н. Цыган же предпочтение отдает вбрасыванию мяча рукой – 7 технических действия за игру при эффективности приема 25%.

Удары ногой от ворот практически не использовались в матче. Это еще раз доказывает правильность выбранных средств, используемых в разработанных контрольных упражнениях.

В начале педагогического эксперимента мы провели тестирование вратарей ФК «Сибирь» для установления исходных показателей специальной физической подготовки. Результаты предварительного тестирования представлены в Таблице 1.

**Таблица 1 – Показатели специальной подготовленности вратарей  
ФК «Сибирь» до начала эксперимента**

№ п/п	Показатели	Вратари ФК «Сибирь»	
		Н. Цыган	И. Трушин
<b>2</b>	Введение мяча в игру рукой (м)	36,9	37,5
<b>3</b>	Введение мяча в игру ногой с руки (м)	42,3	43,7
<b>4</b>	Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	60,1	60,5

После этого в подготовительном периоде в учебно-тренировочный процесс вратарей были дополнительно введены предложенные комплексы упражнений. В предложенной методике мы комплексно отрабатывали технико-тактические действия вратарей на линии ворот, на выходах, а также при организации атакующих действий.

В конце подготовительного периода было проведено повторное тестирование специальной подготовки вратарей. Результаты представлены в Таблице 2.

**Таблица 2 – Показатели специальной подготовленности вратарей  
ФК «Сибирь» в конце эксперимента**

№ п/п	Показатели	Вратари ФК «Сибирь»	
		Н. Цыган	И. Трушин
<b>1</b>	Введение мяча в игру рукой (м)	41,2	42
<b>2</b>	Введение мяча в игру ногой с руки (м)	49,1	50,9
<b>3</b>	Доставание подвешенного мяча в прыжке (см)	63,5	62,7

Применение в процессе подготовки вратарей специального комплекса упражнений, направленного на отработку технических приемов с помощью использования тренировочных средств, обеспечивающих условия неожиданности ударов по воротам и развитие периферического зрения, показало свою эффективность. Полученные результаты повторного

тестирования позволили установить, что у вратарей произошли достоверные сдвиги во всех контрольных упражнениях.

При выполнении ввода мяча рукой при организации атакующих действий дальность полета мяча увеличилась у:

- Н. Цыгана с 36,9 метров до 41,2 метров;
- И. Трушина с 37,5 метров до 42 метров.

При выполнении ввода мяча ногой с руки и упражнении, направленном на оценку специальной прыгучести вратарей, также наблюдается положительная динамика результата.

Использование предложенного комплекса специальных упражнений способствовало расширению границ поля зрения вратарей и тем самым повысило результативность выполнения технических приемов игры в футбол.

Моделирование игровой деятельности необходимо, чтобы повысить точность ввода мяча в игру. Для этого в учебно-тренировочном процессе мы отработывали упражнения с началом организации атаки только вратарем – ввод мяча разными способами. Особое внимание было уделено совершенствованию у вратарей навыков вбрасывания мяча рукой и ударам по мячу ногой с руки.

Таким образом, включение в учебно-тренировочный процесс предлагаемых нами комплексов упражнений способствовало повышению результатов игровой деятельности вратарей ФК «Сибирь».

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ научно-методической литературы по вопросу физической и технико-тактической подготовке вратарей позволил установить, что в настоящее время имеется недостаточно работ, в которых представлены аспекты подготовки вратарей высокой квалификации. Также отсутствуют

исследования, раскрывающие специфику соревновательной деятельности вратарей в футболе.

На основании литературных источников мы установили, что соревновательная деятельность вратарей характеризуется в трех направлениях:

- оборонительной;
- управляющей;
- контратакующей.

Оборонительная деятельность проявляется в игре на линии ворот; управляющая – в игре вратаря на выходах; контратакующая – в игровых ситуациях, связанных с организацией атакующих действий.

Анализ научно-методической литературы и педагогическое наблюдение позволило нам определить структуру технико-тактической деятельности вратарей ФК «Сибирь» в условиях учебно-тренировочных занятий. Было установлено, что современный вратарь высокого класса за игру выполняет в среднем 53-60 технических приема. Если сравнивать эти цифры с результатами соревновательной деятельности футболистов начала 21 века, то наблюдается тенденция к сокращению игровой активности вратарей. Раньше вратари в процессе игры совершали в среднем 75-80 технических действия, в настоящее время данная цифра приближается к 55 приемам за игру.

При анализе технико-тактической деятельности вратарей ФК «Сибирь» было установлено, что в современном футболе наблюдается изменение игровых действий вратарей на:

- линии ворот;
- на выходах;
- при организации атакующих действий.

Если в начале 21 века данные показатели были равны 27%, 31% и 42% соответственно, то в настоящее время данные цифры претерпели изменения.

На долю оборонительных действий высококвалифицированные вратари ФК «Сибирь» отводили 30% от общего количества выполненных приемов за игру. Доля приемов игры на выходе у Н. Цыгана составила – 17%, у И. Трушина – 13%. Таким образом, прослеживается тенденция к уменьшению процента действий на выходе из ворот. Данное обстоятельство связано с тем, что в большинстве команд задействованы высокорослые защитники, которые в совершенстве владеющие навыками борьбы за мяч головой. Помимо этого защитная линия стала насыщеннее, в связи с этим вратари зачастую не имеют возможностей играть на выходах.

Также стоит отметить, что в последнее время наблюдается рост технико-тактического мастерства вратарей, в связи с этим атакующие команды стараются подавать уходящие мячи, на которые вратарь не может выйти.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей позволил нам разработать программу, направленную на повышение уровня соревновательной деятельности вратарей. Результаты педагогического эксперимента показали, что использование предложенного комплекса специальных упражнений способствовало расширению границ поля зрения вратарей и тем самым повысило результативность выполнения технических приемов игры в футбол.

Таким образом, можно утверждать, что тренерам в подготовительный период работы необходимо больше времени уделять индивидуальной технико-тактической тренировке вратарей, вводить в нее упражнения, схожие с игровыми ситуациями.