

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

Кафедра спортивных игр

**«ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В МИНИ-ФУТБОЛЕ
(НА ПРИМЕРЕ МФК «САРАТОВ-ВОЛГА»)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ермакова Кирилла Александровича

Научный руководитель
старший преподаватель
кафедры

_____ О.В. Дергунов
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук,
доцент

_____ Р.С. Данилов
подпись, дата

Саратов, 2021

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В командном спорте вратарь – одна из ключевых фигур. В связи с этим тренировка вратарей, которые играют особую роль в силу особенностей игры, необходима для общего успеха команды.

Активное изучение спортивной деятельности вратарей в спортивных играх проводится специалистами уже более 30 лет. В работах различных авторов указаны особенности модели игроков этой роли, есть работы, детально анализирующие особенности их соревновательной деятельности. Чтобы разработать эффективную программу их спортивной подготовки, необходимо иметь объективные результаты педагогического контроля качественных и количественных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации, данные о физиологической нагрузке в условиях тренировки и соревнований, динамике подготовленности спортсменов.

Проблема исследования. К сожалению, до сих пор не было проведено специальных исследований для выявления особенностей подготовки и педагогического контроля подготовки мини-футбольных вратарей. Таким образом, разработка программы физической и технико-тактической подготовки вратарей актуальна и своевременна.

Рабочая гипотеза. Предполагается, 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.

Объектом исследования выступает тренировочная и соревновательная деятельность мини-футбольных вратарей.

Предметом исследования являлись 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.

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 тренеров.
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-футбольной 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. Бакалаврская 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.

Основное содержание работы

Анализ специальной научно-методической литературы и документов планирования спортивной подготовки вратарей

Анализ современной научно-методической литературы, изучение опыта подготовки отечественных и зарубежных мини-футболистов показали, что методика подготовки в различные периоды годового цикла разработана достаточно глубоко (А.А. Сучилин, А.П. Золотарев и др., В.В. Головков, Крис Ханта и т.д.). В то же время имеется незначительное количество работ, посвященных проблеме подготовки в этот период игроков в мини-футболе (С.Н. Андреев, И.Н. Новокщенин и т.д.). Это можно объяснить тем, что процесс физической подготовки в мини-футболе не получил пока широкого исследования в России и за рубежом.

В настоящее время по проблемам мини-футбола защищены незначительное количество научных работ. Проблемами изучения индивидуальных технико-тактических действий футболистов занимались многие специалисты: Ю.А. Морозов, К.И. Бесков, Г.С. Зонин, В.В. Лобановский, Е.В. Скоморохов, В.П. Пагиев, И.А. Клесов, И.М. Бландак и др. Однако, работ, связанных с разработкой структуры спортивной подготовки вратаря в мини-футболе, основанной на контроле индивидуальных показателей физической и технико-тактической подготовленности в настоящее время выполнено недостаточно.

При этом были проанализированы учебная, научная и методическая литература, в которой изложены рекомендации по структуре и содержанию процесса подготовки спортсменов по мини-футболу.

Опрос и анкетирование тренеров

Опрос и анкетирование в рамках задач нашего исследования проводилось среди тренеров команд, выступающих в Париматч – Высшая лига в сезоне 2020-2021. Всего было опрошено 12 тренеров.

Педагогическое наблюдение

Наблюдение велось на предварительном этапе исследования. Его целью был сбор необходимой информации относительно общей и специальной подготовленности вратарей и их соревновательной деятельности, определялся уровень основных физических качеств и технико-тактического мастерства. Таким образом, в ходе педагогического наблюдения был собран материал, необходимый для получения объективных количественных и качественных параметров для проведения основного исследования.

Педагогическое тестирование

Для реализации задач исследования использовался метод тестирования уровня физической подготовленности мини-футболистов.

В исследовании применялись следующие тесты на оценку физической и технико-тактической подготовленности:

1. Прыжок в длину, см.
2. Тройной прыжок, см.
3. Прыжки в приседе, кол-во за 10 секунд, раз.
4. Шпагат на правую, см.
5. Шпагат на левую, см.
6. Махи правой ногой, кол-во за 10 секунд.
7. Махи левой ногой, кол-во за 10 секунд.
8. Отбивание мяча ногой, секунд.
9. Ввод мяча в игру рукой, раз.
10. Ввод мяча в игру ногой, раз.

В период исследования тестирования проводились два раза:

- на этапе констатирующего эксперимента;
- на этапе формирующего эксперимента.

Все тестирования проводились в идентичных для всех испытуемых условиях в один день. Результаты тестирования заносились в протокол исследования.

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проходил в период сезона 2020-2021 на базе мини-футбольной клуба «Саратов-Волга», выступающего в чемпионате России «Париматч – Высшая лига. Конференция "Запад"».

В эксперименте были задействованы вратари команды в количестве 4 человек.

Методы математической статистики

Выбор методов математической обработки результатов проводился в соответствии с задачами исследования.

Вычислялись общепринятые характеристики статистического распределения по Стьюденту:

- вычисление средней арифметической величины:

$$M(X) = (\sum V) / n, \quad \text{где:}$$

\sum – знак суммирования;

V – полученные в исследовании значения, варианты;

n – количество испытуемых (вариант).

- вычисление среднего квадратического отклонения:

$$\delta = \pm (V \max - V \min) / k, \quad \text{где:}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

$V \max$ – наибольшее значение варианты;

$V \min$ – наименьшее значение варианты;

k – коэффициент, определяемый по таблице «Коэффициентов k для вычисления среднего квадратического отклонения по амплитуде вариационного ряда» (упрощенный вариант таблицы Л. Типпетта).

- вычисление средней ошибки среднего арифметического (m):

$$m = \delta / \sqrt{n}, \quad \text{где}$$

δ – среднее квадратическое отклонение;

n – количество испытуемых (вариант).

- вычисление средней ошибки разности (t – критерий Стьюдента):

$$M(X)_1 - M(X)_2$$

$$t = C = n_1 + n_2 - 2$$

$$\sqrt{m_{1,2} + m_{2,2}} \text{ где,}$$

C – число степеней свободы вариаций от 1 до ∞ , которые равны числу наблюдений без единицы ($C = n - 1$).

t – коэффициент достоверности различий.

P – коэффициент (уровень) достоверности различий определялся по таблице вероятностей $P / t / \geq / t_1 /$ по распределению Стьюдента. Различия считались достоверными в случае, если P – меньше или равно 0,05.

Сравнительный анализ полученных данных. В целях реализации поставленных в исследовании задач проводился анализ и сравнение результатов соревновательной деятельности мини-футболистов разной квалификации. Был проведен сравнительный анализ всех полученных в ходе исследования и последующей обработки данных, на основе данных показателей сделаны выводы, соответствующие задачам исследования.

Исследование проводилось в несколько этапов на протяжении 2020-2021 года. Рассмотрим подробнее содержание каждого этапа.

Первый этап исследования заключался в анализе отечественной и зарубежной научно-методической, специальной литературы по мини-футболу и другим командным видам спорта. Также в этот период работы были сформулированы цель исследования и рабочая гипотеза. Была разработана анкета и проведен по ней опрос тренеров.

На втором этапе исследования было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной и тренировочной деятельностью и первое тестирование физической и технической подготовленности вратарей для определения исходного уровня подготовки мини-футболистов. На основе материалов педагогического наблюдения, анкетирования и литературного анализа был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение

эффективности подготовки квалифицированных вратарей в мини-футболе на основе педагогического контроля.

Третий этап включал в себя проведение педагогического эксперимента, повторное тестирование испытуемых, обработку, анализ и обобщение результатов опытной проверки экспериментальной программы подготовки мини-футбольных вратарей. Тренировочный процесс в экспериментальной группе проходил по разработанной программе. В контрольной группе тренировались по стандартной программе и в ее тренировочный процесс не вносились изменения.

Программа четвертого этапа включала разработку методических и практических рекомендаций по педагогическому контролю и повышению уровня спортивной подготовленности вратарей высокой квалификации, оформление выпускной квалификационной работы.

Педагогический эксперимент проводился в 2020-2021 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 нем 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).

Контроль за подготовкой проводился по заранее выбранным тестовым заданиям, отражающим выявленные ранее особенности двигательной активности вратарей в условиях соревнований. Тестовые задания были, ориентированы на скоростно-силовой характер, также они одновременно были 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.

Специфика соревновательной деятельности вратарей, индивидуальный характер основных технико-тактических действий обусловил выбранный нами методический акцент на индивидуализацию спортивной подготовки вратарей в подготовительном периоде. Подготовительный период длился 2 месяца (09.07.-10.09.2020) и включал несколько этапов.

Предполагаемая доля индивидуального и командного объема тренировок вратарей в еженедельных микроциклах представлена в таблице 1.

В соответствии с экспериментальной программой подготовки, в микроциклах подготовительного периода процентное соотношение (доля) индивидуальной подготовки вратарей поступенно увеличивалась с 25% до 40% от общего времени.

Из данных, приведенных в таблице, видно, что индивидуальная тренировка вратаря по экспериментальной программе делает акцент на развитии специальных физических качеств игроков данного амплуа.

Индивидуальная технико-тактическая подготовка на первом этапе (1-й и 2-й микроциклы общеподготовительного этапа) позволила восстановить и

развить основные технические навыки ловли и отбивания мяча, ввода мяча в игру руками и ногами.

В дальнейшем акцент в индивидуальной технической и тактической подготовке смещается на совершенствование техники в игровых ситуациях, что подразумевает реализацию технических приемов в условиях строгих ограничений в пространстве и времени с последовательными связками: ловля-передача мяча; отбивание мяча ногами-отбивание (ловля) мяча руками (поймать) и т.д.

На первом этапе (общеподготовительном) преимущество отдавалось индивидуальной тренировке, которая составила 62% от общего времени подготовки. На данном этапе подготовки командная тренировка вратарей включала в себя, в первую очередь, тренировку беговой направленности, целью которой было повышение аэробной работоспособности организма спортсмена. Это были разнообразные кроссы, повторный бег с умеренной мощностью и т.д. В качестве дополнительных средств применялись различные варианты силовых тренировок на тренажерах.

На втором этапе (специально-подготовительном) акцент смещался на специальную физическую тренировку – ей отводилось 55% от общего времени подготовки в первом недельном микроцикле и 60% - во втором микроцикле.

На этом этапе командная подготовка вратарей была направлена на решение задач специальной физической и технико-тактической подготовки. В первой недельном микроцикле им отводилось 35% и 45% соответственно, во втором микроцикле – 45% и 50%. В специально-подготовительный период подготовка вратарей решает задачи совершенствования элементов взаимодействия вратаря и полевого игрока в рамках определенных атакующих и оборонительных тактических построений.

Как было сказано, вратари контрольной группы тренировались по традиционному методу подготовки, который включал в себя занятие в общей

группе с полевыми игроками. Соотношение индивидуальных и командных тренировок не менялось в течение годового цикла тренировок.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам поведенного исследования, основываясь на поставленных в работе задачах, можно сделать следующие заключения:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по вопросу физической и технико-тактической подготовки квалифицированных вратарей в командных игровых видах спорта, в частности, в мини-футболе показал, что имеется небольшое и недостаточное количество трудов, посвященных проблеме подготовки 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.

Анализ литературных источников и результаты анкетирования тренеров команд, выступающих в Высшей лиге чемпионата России «Париматч – Высшая лига. Конференция "Запад"» показал, что при подготовке вратарей акцент в тренировочном процессе делается на общие по направленности воздействия средства и методы в ущерб специальным. Были обнаружены различия в организации и методических подходах к подготовке квалифицированных вратарей, а также мнения относительно ведущих факторов, определяющих уровень их технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности. В процессе подготовки вратарей 63% опрошенных тренеров не применяют специальные тесты для оценки физической и технической подготовленности игроков данного амплуа, также они не применяют нормативы для оценки уровня подготовленности вратарей.

2. На основе анкетирования и литературного анализа был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение физической и технико-тактической подготовки мини-футбольных вратарей в годовом цикле,

предусматривающая чередование микроциклов с различной направленностью и соотношением тренировочных нагрузок и возрастание доли индивидуальной тренировки вратарей с 25% до 40% от общего времени подготовки. Результаты педагогического эксперимента показали правомерность ее использования на всех этапах подготовки.

3. В результате выполнения экспериментальной программы тренировки у спортсменов экспериментальной группы произошли 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.