

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ 15-16 ЛЕТ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Беляева Ивана Михайловича

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой
кандидат философских наук
доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Футбол является одним из самых популярных видов спорта в мире, и вратари играют важную роль в успехе команды. Их физическое совершенствование, особенно в возрасте 15-16 лет, имеет решающее значение для формирования профессиональных навыков и подготовки к более высоким уровням соревнований. В этом возрасте происходит активное развитие физических качеств, таких как скорость, сила, ловкость и выносливость, что делает его особенно важным для вратарей, чьи требования к физическим данным отличаются от других игроков на поле.

Актуальность исследования. В процессе футбольной соревновательной деятельности большие нагрузки испытывает опорно-двигательный аппарат, поскольку спортивная деятельность происходит в условиях жесткого и постоянного противоборства соперником и прогрессирующего физического и эмоционального утомления. Характерной особенностью соревновательного процесса футболистов различной квалификации, в том числе и футбольных вратарей – является снижение эффективности игровых действий и физической работоспособности в матче, что ведет к проигрышу матча. Обуславливается это тем, что в футболе очень большую роль играет физическая подготовка в подготовительный период, как полевых игроков, так и вратаря. Недостаточная или неправильная физическая подготовка спортсмена на подготовительном этапе, в итоге скажется на результате в чемпионате или соревнованиях. Программирование тренировочного процесса, основанного на объективном учете уровня и структуры физической подготовленности юных вратарей, а также знание особенностей возрастной динамики их двигательных способностей позволит оптимизировать систему физической подготовки, что обеспечит планомерный рост двигательного потенциала игроков данного амплуа. Подготовка футбольных вратарей - ключевая составляющая обороноспособности любой команды. Его мастерство и надежность повышают и укрепляют боевую мощь всей команды. Вратарь играет в самой

горячей зоне перед воротами, где борьба нападающих и защитников достигает предела. Все компоненты мастерства футболистов с наибольшей силой проявляются именно при борьбе перед воротами, а это требует от вратаря развития особых физических качеств. Поэтому вопрос физического совершенствования футбольных вратарей 15-16 лет подготовительном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства является актуальным.

Практическая значимость темы квалификационной работы заключается в том, что она помогает определить основные критерии при выборе средств и методов в тренировочном процессе вратарей в футболе. Материалы бакалаврской работы могут быть привлечены при работе тренеров, работающих с футболистами, учителей по физической культуре, спортсменов, осваивающих навыки игры в футбол.

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс футбольных вратарей 15-16 лет на этапе спортивного совершенствования мастерства

Предмет исследования - процесс совершенствования уровня физической подготовленности футбольных вратарей 15-16 лет подготовительном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства

Цель исследования направлена на совершенствование уровня физической подготовленности вратарей в футболе, с использованием современных методик тренировки на этапе спортивного совершенствования мастерства.

Гипотеза исследования - предполагалось, что подобранные нами средства и методические приемы, а также их эффективное распределение в подготовительном периоде будет способствовать повышению уровня физической подготовленности футбольных вратарей 15-16 лет, что в целом эффективно отразится на их соревновательной деятельности

Для решения поставленной цели сформулированы следующие **задачи**:

1. Определить цели, задачи, планирование учебно-тренировочных занятий по футболу на этапе подготовительного периода;

2. Обосновать особенности средств, методов физической и технико-тактической подготовки вратарей в футболе на подготовительном этапе с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки;

3. Представить критерии организации и руководства соревновательной деятельностью вратарей в футболе на этапе подготовительного периода

4. Представить особенности подбора, эксплуатации и подготовки к занятиям и соревнованиям спортивного оборудования и инвентаря по футболу в целом и для вратарей в частности, на этапе подготовительного периода.

В ходе исследования использовались **методы**, с помощью которых предлагается решить, поставленные перед исследованием задачи:

1. Теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;

2. Анализ рабочей документации;

3. Педагогическое наблюдение;

4. Педагогический эксперимент;

5. Контрольные испытания (тесты);

6. Математическая обработка и интерпретация статистических данных.

Основное содержание работы

Целью стало физическое совершенствование футбольных вратарей 15-16 лет подготовительном периоде подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства

Задачи исследования:

1) исследовать особенности процесса подготовки физического совершенствования футбольных вратарей 15-16 лет по литературным источникам.

2) разработать методику формирования мастерства юных футболистов с акцентом на физическое совершенствование.

3) исследовать динамику физического развития, функциональной и двигательной подготовленности футбольных вратарей 15-16 лет для подтверждения эффективности разработанной методики.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы и документальных материалов;

2. Педагогические наблюдения;

3. Педагогические контрольные испытания (тестирование);

4. Педагогический эксперимент;

5. Статистическая обработка полученных данных.

Анализ научно-методической литературы и документальных материалов. Проведён анализ учебно-методической литературы по вопросам физического спортсменов 15-16 лет, воспитания их физических качеств под воздействием занятий футболом, педагогического тестирования физических качеств, методам развития двигательных способностей и совершенствование мастерства. Особое внимание было уделено изучению и обобщению передового опыта работы специалистов в области физического воспитания по выявлению эффективности новых форм и средств повышения физической подготовленности

Проанализированы существующие комплексы развития и совершенствования основных физических качеств футбольных вратарей. Также были изучены общие вопросы, связанные с основами детско-юношеского спорта и спортивной подготовки. Была изучена литература по возрастным особенностям развития организма, теории тестов, по построению и планированию учебно-тренировочных занятий, а также по использованию методов математической статистики для обработки результатов исследования.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения были направлены на выявления конкретных сторон содержания и проведения тренировочных занятий.

Педагогические контрольные испытания (тестирование). Цель тестирования – определить уровень общей и специальной подготовленности х футбольных вратарей.

Для определения уровня физического совершенствования у юных футболистов использовался набор тестов, рекомендованных рядом авторов и применяющихся в качестве контрольных упражнений в ДЮСШ по футболу. Это позволило сравнить полученные данные с результатами, выявленными тренерами ДЮСШ. Были распределены по следующим группам:

Педагогический эксперимент

В педагогическом эксперименте принимали участие 4 футбольных вратаря 15-16 лет, занимающихся футболом в СШОР «Сокол». Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе был проведен анализ учебной и научно-методической литературы, изучен лучший практический опыт футбольных тренеров, изучены и проанализированы показатели физического развития и функциональной подготовленности юных футболистов.

На втором этапе был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого было проведено педагогическое тестирование, разработана методика развития физических способностей футболистов.

На третьем этапе была экспериментально проверена эффективность тренировочных нагрузок, планируемых с учетом биологического возраста вратарей, обработан и систематизирован собранный материал, написана и оформлена дипломная работа.

Этапы выполнения бакалаврской работы:

1 этап - выбор темы квалификационной работы. Разработка исходных заданий, определение цели, задач и методов исследования. Составление обзорного материала и теоретических выводов.

2 этап - дальнейшее изучение литературных источников и практического опыта подготовки спортсменов. Проведение педагогического эксперимента.

3 этап - обработка полученных данных и написание квалификационной работы.

Статистическая обработка полученных результатов

Проводилась по общепринятой методике. Определялись индивидуальные статистические характеристики.

Исследование проходило с октября 2024 г. по апрель 2025 г. Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР по футболу «Сокол» г. Саратов.

В исследование участвовало 4 футбольных вратаря. Из числа участников эксперимента были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. Контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная по предлагаемой нами методике, направленной на совершенствование уровня технической подготовленности вратарей в футболе.

Все футболисты, принявшие участие в эксперименте, прошли медицинский осмотр и были допущены для спортивных занятий футболом. Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе изучалась освещенность данной проблемы в литературе, была разработана концепция и гипотеза исследования. Накоплен материал для изучения, анализа и обобщения проблематики.

На втором этапе проводился непосредственно сам педагогический эксперимент, апробировалась представленная нами методика.

На третьем этапе проводилась обработка полученных результатов методом математической статистики, формулировался вывод и оформлялась выпускная квалификационная работа.

Для того чтобы выполнить поставленные задачи выбирались методы, организовались условия исследований, их проведение, а также обрабатывались полученные данные в соответствии с требованиями и учётом основных принципов, принятых в научных исследованиях в теории и методике футбола. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование
5. Методы математической статистики

Для достижения цели исследования были определены конкретные практические задачи:

1. Представить результаты тестирования физической подготовленности вратарей на этапе спортивного совершенствования мастерства в начале и конце проведения педагогического эксперимента
2. Представить результаты тестирования технико-тактической подготовки вратарей на этапе спортивного совершенствования мастерства в начале и конце проведения педагогического эксперимента
3. Представить анализ соревновательной деятельности вратарей на этапе спортивного совершенствования мастерства в начале и конце проведения педагогического эксперимента

4. Сформулировать методические рекомендации для эффективности применения современных методик, направленных на совершенствование уровня технической подготовленности вратарей, на этапе спортивного совершенствования мастерства

Для оценки физической подготовленности у вратарей применялись следующие тесты:

1. Бег 30 м с высокого старта.
2. И.П. - захватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.
3. И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела.
4. Бег 3 км с высокого старта.
5. Прыжок в длину с места.

Для оценки технико-тактической подготовленности у вратарей применялись следующие тесты:

1. Прием мяча руками
2. Ввод мяча рукой
3. Ввод мяча ногами
4. Игра на выходах

Для оценки соревновательной деятельности у вратарей применялся метод педагогического наблюдения и учитывались следующие соревновательные показатели:

1. Количество сухих матчей
2. Процент отраженных ударов

Качественный показатель мастерства футбольного вратаря, отображает в процентном виде отношение количества отбитых мячей к общему количеству бросков за определенный временной отрезок (тайм, матч, неделя, месяц, сезон).

Общим количеством бросков является количество моментов, при котором мяч имел возможность поразить ворота.

Пятипроцентная разница в данном вратарском показателе (к примеру, между 85 и 90%) может иметь решающее значение для успеха всей команды.

Находится по формуле:

$$\text{ОБ}\% = \frac{\text{ОБ}}{\text{ВБ}} \times 100\%$$

где ОБ - отбитые удары,

ВБ - всего ударов, которые могли привести или привели к голу.

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В подготовительном периоде подготовки футбольных вратарей 15-16 лет на этапе спортивного совершенствования мастерства создается фундамент для успешного выступления в соревновательном периоде. Уделяется много внимания и совершенствованию техники игры в футбол. Примерное содержание в процентах по видам подготовки выглядит так: 50% – физическая подготовка, 40% – совершенствование в технике игры и 10% – совершенствование в тактике. На этом этапе постепенно увеличивается объем работы с некоторым увеличением интенсивности занятий. Тренировочный объем растет вплоть до весеннего этапа, после чего стабилизируется и несколько снижается. Насыщенность же нагрузки на первом этапе невелика. Когда начинает снижаться объем работы, увеличивается интенсивность, которая достигает максимума перед началом соревновательного периода.

Объем нагрузок скоростно-силовой и силовой направленности в системе подготовки футбольных вратарей 15-16 лет должен составлять не менее 25-30%. На этапах соревновательного периода желательно планировать переход от силовой работы в первых мезоциклах к развитию взрывной силы и скоростно-силовой выносливости в заключительных мезоциклах. Объем специализированных упражнений в соревновательном периоде должен составлять 70-75% объема нагрузок. В процессе подготовки

упражнения высокой координационной сложности занимают до 30-50% от нагрузок различной координационной сложности.

Класс вратаря в футболе наряду с его физическими качествами определяется также и психологическими особенностями. Большая внутренняя сила, стремление и воля к победе определяют готовность вратаря противостоять сопернику в жарких схватках перед воротами. Решительность в действиях футбольного вратаря невозможна без быстрого анализа ситуации и намерений соперников. Но важно также, чтобы вратарь не связывал себя каким-либо одним решением, чтобы он мог варьировать свою игру в зависимости от меняющейся обстановки. Физические качества вратаря в футболе: подвижность и ловкость, быстрота действий, хорошая реакция, общая выносливость, сила прыжка (прыгучесть), хорошая физическая подготовка, возможность долгой работы без переутомления. Психологические качества футбольного вратаря: смелость и готовность к риску, мотивация самого себя и положительная установка на игру, готовность действовать, сосредоточенность на игре, настойчивость, самострахование.

Работа над техникой во время физической подготовки должна идти параллельно с ростом физических качеств, чтобы привести ее в соответствие с силой, скоростью, ловкостью, которыми футболист в данный период обладает. Очень важно дать не просто физическое воздействие, а наполнить его объективным смыслом для последующего игрового совершенствования.

Повышение уровня физической подготовки вратарей 15-16 лет оказывает положительное влияние на показатели психомоторики. В частности, увеличивается частота и стабильность скоростной мануальной координации, улучшаются способность к дифференцированию мышечных усилий и результаты тестов на двигательную координацию, что обеспечивает рост надежности технико-тактических показателей соревновательной деятельности.

Современный вратарь должен быть физически и психологически подготовлен, ему присущи физические данные такие как: подвижность и

ловкость, быстрота действий, хорошая реакция, общая выносливость, сила прыжка (прыгучесть), хорошая физическая подготовка, креативность мышления, возможность долгой работы без переутомления. Психологические качества: смелость и готовность к риску, мотивация самого себя и положительная установка на игру, готовность действовать, концентрация на игре, настойчивость, самострахование. В технике игры вратаря можно выделить следующие приемы: ловля мячей катящихся, низколетящих, полу высоких и высоко летящих, ловля мячей в падении и броске, отбивание летящих мячей, вбрасывание и выбивание мячей. выходы 1 на 1, вводить мяч рукой, ногой, от ворот.

Для повышения эффективности подготовки футбольных вратарей, в ходе тренировочного процесса необходимо осуществлять комплексный контроль за уровнем их физической подготовленности, тренировочной и соревновательной деятельностью.

Таким образом, были рассмотрены особенности методики, структуры, контроля занятий в футболе во время физической подготовки футбольных вратарей 15-16 лет на этапе подготовительного периода.

В заключение считаем возможным, сделать вывод: подобранные нами средства и методические приемы в тренировочном процессе способствовали эффективному совершенствованию технических действий вратарей в футболе на этапе спортивного совершенствования мастерства.