

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 414 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Факультет физической культуры и спорта

Зубкова Дмитрия Владимировича

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

П.А. Андюков

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

Современный футбол характеризуется высокой интенсивностью игровых действий, возросшими скоростно-силовыми нагрузками и повышенными требованиями к технической и тактической подготовке игроков всех амплуа. В этих условиях особое значение приобретает уровень подготовленности футбольных вратарей, от действий которых во многом зависит результат соревновательной деятельности команды. Вратарь в современном футболе — это не только последний рубеж обороны, но и активный участник построения атакующих действий, что предъявляет повышенные требования к развитию его технических способностей.

Игра вратаря имеет значение в функционировании команды, как правило, действия его разнообразны и сложны. Отсюда вытекают высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости психики.

На этапе спортивного совершенствования, когда спортсмены достигают высокого уровня мастерства и готовятся к выступлениям на соревнованиях высокого ранга, вопросы целенаправленного развития технических способностей приобретают особую актуальность. Именно на данном этапе происходит закрепление и дальнейшее совершенствование специализированных технических навыков, таких как ловля и отражение мяча, игра ногами, выбор позиции, взаимодействие с защитниками, а также выполнение технических действий в условиях дефицита времени и повышенного психоэмоционального напряжения.

Актуальность. Несмотря на наличие значительного количества научных исследований, посвящённых подготовке футболистов, проблема развития технических способностей именно футбольных вратарей на этапе спортивного совершенствования остаётся недостаточно изученной. В практике подготовки часто используется обобщённый подход, не в полной мере учитывающий специфику соревновательной деятельности вратаря и индивидуальные особенности спортсменов. Это обуславливает

необходимость дальнейшего поиска и обоснования эффективных средств и методов технической подготовки вратарей.

Объект исследования – тренировочный процесс вратарей в футболе на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических способностей футбольных вратарей.

Цель исследования – обосновать и составить эффективный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических способностей футбольных вратарей на этапе спортивного совершенствования.

В соответствии с поставленной целью в работе предполагается решение следующих **задач**:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технической подготовки футбольных вратарей на этапе спортивного совершенствования;
2. Составить эффективный комплекс упражнений по совершенствованию технических способностей футбольных вратарей;
3. Экспериментально проверить эффективность предложенного комплекса упражнений в процессе тренировочной деятельности.

Гипотеза. Предполагается, что включение специализированных упражнений в тренировочный процесс для вратарей, учитывающих специфику соревновательной деятельности, индивидуальные особенности спортсменов и современные требования к их техническому мастерству, позволит улучшить техническую подготовку, что обеспечит планомерный рост спортивного потенциала этих игроков.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Педагогический эксперимент;

5. Математическая обработка данных.

На этапе спортивного совершенствования происходит углубленная отработка технических действий, доводя навыки владения мячом до автоматизма, а также адаптация игроков к сложным игровым ситуациям. Тренировки становятся более специализированными и максимально приближены к реальным условиям соревнований.

В этот период до 30% времени посвящено индивидуальной работе над собой. Спортсмены не только подтягивают слабые места в своей технике, но и оттачивают коронные приемы до совершенства.

В связи с расширением арсенала тренировочных средств, особое значение приобретает многофункциональность упражнений, направленных на решение нескольких задач одновременно, с учетом их комплексного воздействия. Подбирая специализированные упражнения с мячами разного типа и варьируя нагрузку, можно одновременно улучшать технические навыки, повышать тактическую грамотность и целенаправленно развивать необходимые физические качества.

Совершенствование технических элементов в футболе – процесс, обладающий своими особенностями.

Этап спортивного совершенствования в футбольной подготовке начинается тогда, когда футболист демонстрирует стабильные технические навыки, позволяющие ему выполнять сложные элементы, не испытывая затруднений. Условно, этот этап начинается с 17-18 лет, однако он фактически не имеет границ, поскольку улучшение физической формы открывает новые горизонты для технического прогресса.

На данном этапе подготовки особое внимание уделяется совершенствованию специализированных физических качеств, на что отводится значительная доля времени тренировок. Футболисты должны демонстрировать отличную подготовку именно в специфических аспектах игры, прежде чем усиленно работать над общей физической формой. Если в возрасте 15-16 лет акцент делался на освоении и закреплении технических

навыков, то в 17-18 лет необходимо поддерживать достигнутый технический уровень за счет функциональной готовности.

В отличие от предыдущих стадий, на этом этапе происходит не разучивание отдельных элементов, а совершенствование всей игровой последовательности целиком. Объем специализированных нагрузок постепенно увеличивается, достигая 80-85% от общего объема.

В связи с этим, система контроля должна включать конкретные метрики для оценки эффективности, то есть тренировочный процесс должен быть подкреплен измеримыми показателями. Структурное различие циклов заключается в том, что восприятие физической нагрузки претерпевает значительные изменения как в количественных, так и физических аспектах.

Отсутствие четкого понимания различий между отдельными периодами подготовки делает невозможным целостное восприятие всего годичного тренировочного плана.

Прежде всего, необходимо проанализировать задачи этого этапа, так как он является ключевым и требует серьезного подхода. Многие перспективные футболисты не смогли реализовать свой потенциал из-за недостаточной квалификации тренеров.

При переходе в юношеский футбол, спортсмену необходимо демонстрировать постоянный рост, не только улучшая физическую форму и осваивая игровые элементы, но и тщательно анализируя все приобретенные на тренировках навыки. Иначе, мы будем продолжать выпускать посредственных футболистов, которых и без того хватает в стране.

Рассмотрим подробно цели данного этапа в технической, физической и тактической областях, учитывая, что в возрасте 17-18 лет, при условии многолетней подготовки, можно достаточно точно оценить будущий потенциал игрока. Сначала обозначим общие цели этапа спортивного совершенствования, а затем изучим все виды подготовки и их взаимосвязь. Задачи этапа спортивного совершенствования включают в себя:

1. Углубление технической подготовки.

2. Увеличение специальной выносливости.
3. Развитие технико-тактической подготовки.
4. Эффективное применение достигнутого уровня подготовки в состязаниях.

В техническом аспекте. Совершенствование техники – это непрерывный процесс, в котором от одного годового цикла к другому растет уровень физической подготовки, что требует соответствующего улучшения технической составляющей. Для лучшего понимания, напомним, что на этапе углубленной подготовки (15-16 лет) мы стремились к закреплению и стабилизации навыков в условиях усталости, то есть техническая подготовка проводилась на более высоком уровне физической нагрузки, достигнутом благодаря обучению игре и упражнениям общей и специальной физической подготовки.

На этапе 17-18 лет акцент смещается в сторону углубленной специализации и роста тренировочных объемов, при этом технические упражнения приобретают четкую функциональную направленность. Многократное выполнение однотипных упражнений позволяет моделировать ситуации, максимально приближенные к реальным игровым условиям.

В плане тренировочного процесса фиксируется число повторений, общий объем выполненной работы и различные варианты исполнения упражнений. Выполнение технических элементов сопряжено с значительным волевым усилием, однако необходимо поддерживать ключевую характеристику футболиста – чувство мяча. Игроку следует преодолевать физические трудности с мячом в сложных тренировочных сценариях. Важен интегрированный подход, при котором техническая подготовка развивается параллельно с физическими качествами, такими как скорость, сила и выносливость.

Особенность методики данного этапа заключается в том, что чрезмерная концентрация нагрузок в недельных циклах приводит к ухудшению качества технической подготовки. Важно отметить, что прямой взаимосвязи между

функциональными возможностями и овладением техническими навыками не существует. Это подчеркивает необходимость комплексного развития всех аспектов подготовки.

Для оценки уровня развития технических способностей футбольных вратарей использовался метод **тестирования**, позволяющий объективно оценить эффективность выполнения основных технических действий вратаря.

В систему тестирования были включены следующие контрольные упражнения:

1. Ловля мяча после удара с различной дистанции (кол-во);

Игрок бьет по мячу в ворота с различных дистанций, где задача вратаря поймать мяч. Оценивается количество успешно пойманных мячей из 10 попыток.

2. Игра на выходах (кол-во);

Вратарь своевременно покидает ворота для перехвата мяча. Оценивается успешность перехватов навесных передач.

3. Удар мяча на дальность (м);

Спортсмен с линии площади ворот выполняет удар по мячу любым способом как можно дальше. Выполняется 3 попытки подряд. Оценку составляет лучший результат.

4. Бросок мяча на дальность (м);

Спортсмен с линии площади ворот выполняет бросок мяча любым способом как можно дальше. Выполняется 3 попытки подряд. Оценку составляет лучший результат.

Педагогическое исследование проводилось на базе МАУ ДО СШ «Центральная», Саратовской области, г. Энгельса, ул. Садовая, д.17А с июля 2025 г. по январь 2026 г. В исследовании приняли участие футбольные вратари, находящиеся на этапе спортивного совершенствования, в возрасте 17–21 лет, имеющие спортивную квалификацию не ниже I спортивного разряда.

Всего в исследовании приняли участие 10 вратарей, которые были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 5 человек в каждой. Контрольная группа занималась по традиционной программе подготовки, принятой в команде, в то время как в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрён специально разработанный комплекс упражнений, направленный на совершенствование технических способностей футбольных вратарей.

Исследование проводилось в 4 этапа:

На первом этапе исследования был проведён обзор специализированной литературы, охватывающей теорию и методику физической культуры, процесс подготовки атлетов, включая футболистов. В частности, были изучены аспекты, касающиеся особенностей технических навыков вратарей, стадий спортивного совершенствования для футбольных вратарей, тонкостей технической подготовки и подходов к её организации на этапе достижения спортивного мастерства.

Второй этап предусматривал проведение педагогического наблюдения. Путём фиксации и анализа действий футболистов в ходе матчей, с последующей обработкой собранных данных, стало возможным определить наиболее значимые и часто встречающиеся действия вратаря в игровых ситуациях, оценить уровень его готовности, определить уровень технико-тактического мастерства и работоспособности.

На третьем этапе был реализован педагогический эксперимент. После первоначальной оценки был сформирован состав для контрольной и экспериментальной групп. Распределение по группам происходило, учитывая результаты, полученные в ходе предварительных испытаний.

После завершения эксперимента провели повторное испытание контрольной и экспериментальной групп для оценки действенности воздействия экспериментальной составляющей. В ходе тренировок вратарей из экспериментальной группы применялись комплексы упражнений для

улучшения навыков ловли и отражения мяча, игры на выходах, работы ногами и ввода мяча руками.

Финальное тестирование было нацелено на выявление увеличения уровня развития технических навыков у экспериментальной группы. В рамках педагогического эксперимента оценивалась значимость различий в результатах между контрольной и экспериментальной группами. Полученные данные были обработаны статистически. По каждому тесту рассчитаны Т-критерии Стьюдента и сформулированы заключения об эффективности использования предложенного комплекса упражнений для совершенствования технических умений вратарей на тренировках в экспериментальной группе.

Четвертый этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методами математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

Для оценки эффективности предложенного комплекса упражнений проведен педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы занимающихся – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ).

На констатирующем этапе исследования было проведено тестирование уровня развития технических способностей футбольных вратарей с целью определения исходных показателей и сопоставимости групп.

Анализ полученных данных показал, что на начальном этапе исследования достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не выявлено ($p > 0,05$), что свидетельствует о сопоставимом уровне технической подготовленности вратарей и позволяет корректно проводить дальнейший педагогический эксперимент.

На формирующем этапе исследования в тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрён разработанный комплекс упражнений, направленный на развитие технических способностей

футбольных вратарей. Контрольная группа продолжала занятия по традиционной методике подготовки.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в обеих группах наблюдалась положительная динамика показателей технической подготовленности, однако прирост показателей в экспериментальной группе был значительно выше, чем в контрольной.

- В «Ловля мяча после удара»:

Первоначальный средний показатель контрольной группы составил 6,8 успешно пойманных мячей., а после повторного тестирования в конце исследования достиг 7,2 раза. Таким образом, средний результат юношей в контрольной группе вырос на 0,4 раза. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в рассматриваемом тесте.

В экспериментальной группе средний начальный результат был зафиксирован 6,7 пойманных мячей., а к концу исследования, после повторного тестирования, он увеличился до 8,6 раза. В итоге, среднее значение, продемонстрированное спортсменами экспериментальной группы, увеличилось на 1,9 раза. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом ($p < 0,05$) росте показателей в данном испытании.

- В тесте «Игра на выходах»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 5,9 раза., а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 7,3 раза. Таким образом, средний результат юношей в контрольной группе увеличился на 1,4 раза. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в этом тесте.

В экспериментальной группе средний результат на старте эксперимента был равен 6,1 раза., а к завершению эксперимента, после повторного тестирования, он достиг 8,1 раз из 10 успешных. В итоге, средний показатель юношей экспериментальной группы в данном испытании увеличился на 2 раза. Анализ полученных данных выявил статистически значимое ($p < 0,05$) увеличение показателей в этом тесте.

- В тесте «Удар мяча на дальность»:

В начале исследования средний показатель контрольной группы составлял 63,2 м, а после повторного тестирования в конце эксперимента он вырос до 69,7 м. Таким образом, улучшение среднего результата у юношей контрольной группы достигло 6,5 м. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0.05$) увеличение значений в рамках данного теста.

Для экспериментальной группы исходный средний результат равнялся 63,7 м, а к концу эксперимента, после повторного замера, он увеличился до 78,5 м. В результате, среднее значение у юношей экспериментальной группы в этом тесте возросло на 14,8 м. Анализ полученных сведений подтвердил статистически значимый ($p < 0.05$) подъем показателей в рассматриваемом испытании.

- В тесте «Бросок мяча на дальность»:

Первоначальный средний показатель контрольной группы составил 33,6 м, а после повторного тестирования в конце исследования достиг 37,5 м. Таким образом, средний результат футболистов в контрольной группе возрос на 3,9 м. Анализ данных показал статистически значимое ($p < 0,05$) улучшение результатов в рассматриваемом тесте.

В экспериментальной группе средний начальный результат был зафиксирован на отметке 32,4 м, а к концу исследования, после повторного тестирования, он увеличился до 46,3 м. В итоге, среднее значение, продемонстрированное юношами экспериментальной группы, увеличилось на 13,9 м. Полученные данные свидетельствуют о статистически значимом ($p < 0,05$) росте показателей в данном испытании.

Полученные в ходе педагогического эксперимента данные подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что целенаправленное использование специально разработанного комплекса упражнений способствует более эффективному развитию технических способностей футбольных вратарей на этапе спортивного совершенствования.

Полученные результаты согласуются с данными научных исследований отечественных и зарубежных авторов, указывающих на необходимость индивидуализации подготовки вратарей и использования специализированных средств технической подготовки на этапе спортивного совершенствования.

1. Анализ научно-методической литературы показал, что техническая подготовка является одной из ведущих, составляющих спортивного мастерства футбольных вратарей, и оказывает непосредственное влияние на эффективность их соревновательной деятельности, особенно на этапе спортивного совершенствования.

Этап спортивного совершенствования отличается углубленной работой над техническими приемами, доведением технических умений до высочайшего автоматизма и приспособлением футболистов к экстремальным игровым ситуациям. Тренировки становятся более специализированными и полностью соответствуют условиям и режиму соревновательной деятельности.

2. Составлены комплексы упражнений для развития технических способностей футбольных вратарей на этапе спортивного совершенствования круговым методом. Каждый комплекс обязательно включал в себя: упражнения на ловлю и отбивания мяча, упражнения игры на выходах, упражнения игры ногами и упражнения ввода мяча руками. Разработанные комплексы поочередно использовались в тренировочных занятиях в основной части.

3. Установлена эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технических способностей футбольных вратарей в ходе педагогического эксперимента.

Отмечается, что у спортсменов экспериментальной группы, которая занималась с применением комплекса упражнений, по всем контрольным упражнениям отмечается рост результатов уровня развития исследуемого качества.