

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 796

Д.А. АСНИН
магистрант¹



Е.П. ВРУБЛЕВСКИЙ, д-р. пед. наук, профессор¹



А.Н. ЯКОВЛЕВ, канд. пед. наук, доцент¹
¹Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь



Статья поступила 25 марта 2024 г.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

В статье приведены основные положения, которые позволяют вратарю руководить действиями игроков команды, так как в процессе игры необходимо быстро реагировать на технико-тактические действия игроков своей и противоположной команды.

Выявлены особенности подготовки квалифицированных вратарей в футболе, включающей целевой, содержательный, процессуальный и контрольный модули оптимизации содержания тренировочных занятий и предыгровой разминки, что позволяет существенно повысить качественно-количественные характеристики игровых действий и, как следствие, уровень спортивного мастерства.

Ключевые слова: индивидуальная направленность, вратарь, система подготовки, дифференцированная методика.

ASNIN D.A., Master¹

VRUBLEVSKY E.P., Doctor of Ped. Sc., Professor¹

YAKOVLEV A.N., PhD in Ped. Sc., Associate Professor¹

¹Polessky State University, Pinsk, Republic of Belarus

INDIVIDUAL FOCUS OF TRAINING QUALIFIED GOALKEEPERS IN FOOTBALL

The article presents the main provisions that allow the goalkeeper to direct the actions of the team players, since during the game it is necessary to quickly respond to the technical and tactical actions of the players of his and the opposing team.

The features of training qualified goalkeepers in football are revealed, including target, content, process and control modules for optimizing the content of training sessions and pre-game warm-up, which allows to significantly improve the qualitative and quantitative characteristics of game actions and, as a result, the level of sportsmanship.

Keywords: individual focus, goalkeeper, training system, differentiated methodology.

Актуальность. По результатам участия футболистов в чемпионатах разного уровня в Российской Федерации, Республике Беларусь и за рубежом прослеживается тенденция усложнения игровых действий, которые подтверждаются данными статистики, что указывает на определенные проблемы в системе подготовки вратарей.

Вратарь в футболе является одной из ключевых фигур, а представленные данные учеными дают основание утверждать, что подготовка квалифицированных вратарей в футболе осуществляется на основе целевой подготовки, которая отражает содержательный, процессуальный и контрольный модули оптимизации содержания тренировочных занятий [1- 6].

В этой связи актуальность исследования обусловлена научно-обоснованным подходом построения учебно-тренировочного процесса, обеспечивающего высокий уровень игровой деятельности вратарей.

Объект исследования – тренировочный и соревновательный процесс квалифицированных вратарей в футболе.

Предмет исследования – модель предсоревновательной подготовки квалифицированных вратарей в футболе.

Цель исследования – разработать дифференцированную методику подготовки квалифицированных вратарей в футболе.

Задачи исследования.

1. Определить количественные и качественные характеристики технико-тактических действий квалифицированных вратарей в футболе.

2. Конкретизировать требования, предъявляемые к специальной подготовленности вратарей в футболе и

определить ее уровень у спортсменов рассматриваемого амплуа.

3. Разработать дифференцированную методику предсоревновательной подготовки квалифицированных вратарей в футболе и проверить ее эффективность.

Л.В. Слуцкий уделяет пристальное внимание показателям физической подготовленности: «...Информативными показателями физической подготовленности, выявленными на основе моделирования организма футболистов и анализа соревновательной деятельности, являются данные о ведущих мышечных группах. Для футболистов ими являются те, что обеспечивают быстрый старт и торможение при выполнении активных действий в футболе, к ним относятся разгибатели тазобедренного и коленного суставов. Состояние этих мышечных групп корректнее всего оцениваются на велоэргометре с определением показателей потребления кислорода на уровне аэробного, анаэробного порогов...» [3].

А.В. Родин обобщает опыт многолетних исследований по проблеме повышения эффективности индивидуальных технических действий спортсменов в игровых видах спорта [2].

Результаты исследований и их обсуждение. Выявленные закономерности свидетельствуют о том, что квалифицированным вратарям в футболе приходится чаще вступать в игру на предварительном этапе соревнований и первом тайме, что предъявляет высокие требования к различным сторонам подготовленности спортсмена уже на первых этапах соревновательного периода годичного цикла подготовки.

Анализ соревновательной деятельности квалифицированных вратарей в футболе

позволил установить, что спортсмены чаще всего выполняют игровые действия (отбивание и ловля мяча) двумя руками – $8,7 \pm 4,1$ раза, а меньше всего двумя ногами – $4,0 \pm 3,7$ раза ($p < 0,01$).

Анализ качественных показателей игровой деятельности вратарей показал, что около 50% всех передач за игру отдает вратарь, точность передач вратарей высокой квалификации при организации атаки составляет около 80% (таблица 1).

Выполнение приемов с большой амплитудой (выпады, полупагаты) требует от спортсмена проявления специальных возможностей опорно-двигательного аппарата, эффективность совершенствования которого во многом может обеспечиваться за счет качественной многолетней подготовки и разминки спортсмена перед тренировкой и игрой.

Особое внимание необходимо обращать на организацию начальной фазы атакующих действий своей команды, после того как вратарь овладевает мячом в ходе игрового эпизода или получает право на выполнение удара от ворот. Для этого следует обращать внимание в подготовке вратарей на точности ввода мяча в игру как ногами, так и руками.

Информативным критерием оценки соревновательной деятельности квалифицированных вратарей в футболе

является коэффициент надежности игры, который базируется на таких показателях, как количество сыгранного времени, пропущенных мячей и совершенных сэйвов.

Установлено, что в соревновательном этапе годичной подготовки показатели общей скорости в начале достоверно лучше – $3,42 \pm 0,03$ с, чем по окончании этапа – $3,60 \pm 0,02$ с ($p < 0,05$). Снижение общих показателей скорости у высококвалифицированных вратарей в футболе по окончании соревновательного этапа объясняется уменьшением адаптационных возможностей спортсменов к соревновательной нагрузке.

Исследования стартовой (бег 1-5 м) и дистанционной скорости (бег 5-20 м) в футболе позволили установить, что рассматриваемые показатели улучшаются от обще-подготовительного к соревновательному этапу годичного цикла подготовки. Максимальные значения стартовой скорости отмечаются по окончании предсоревновательного этапа – $1,16 \pm 0,02$ с и начале соревновательного этапа – $1,16 \pm 0,01$ с ($p > 0,05$; таблица 3).

Анализ данных таблицы свидетельствует, что максимальные результаты дистанционной скорости показывают вратари в начале соревновательного этапа – $2,31 \pm 0,06$ с.

Таблица 1. – Качественные показатели игровых действий квалифицированных вратарей в футболе при организации атаки (n=12)

Показатель	1 тайм, % брака		2 тайм, % брака		Средний % брака	
	ПК	ВК	ПК	ВК	ПК	ВК
Ввод вратаря мяча ногой	0	0	25	20	8,3	6,6
Ввод вратаря мяча рукой	7,41	20	33,3	25	18,96	17,38

Таблица 2. – Показатели развития скоростных способностей у вратарей на этапах годичного тренировочного цикла (n=12)

Этап	Бег 20 м, с		
	Начало этапа	Окончание этапа	P
Общеподготовительный	$3,57 \pm 0,08$	$3,55 \pm 0,07$	$> 0,05$
Специально-подготовительный	$3,53 \pm 0,07$	$3,56 \pm 0,08$	$> 0,05$
Предсоревновательный	$3,52 \pm 0,08$	$3,55 \pm 0,07$	$> 0,05$
Соревновательный	$3,42 \pm 0,03$	$3,60 \pm 0,2$	$< 0,05$
Переходный	$3,63 \pm 0,07$	$3,59 \pm 0,06$	$> 0,05$

Таблица 3 – Показатели стартовой и дистанционной скорости у вратарей (n=12) на этапах годового тренировочного цикла

Этап	Бег 20м, с					
	Стартовая скорость (1-5 м)			Дистанционная скорость (5-20 м)		
	Начало этапа	Окончание этапа	P	Начало этапа	Окончание этапа	P
Общеподготовительный	1,24±0,05	1,22±0,04	>0,05	2,35±0,06	2,37±0,07	>0,05
Специально-подготовительный	1,22±0,05	1,19±0,06	>0,05	2,36±0,05	2,38±0,04	>0,05
Предсоревновательный	1,18±0,04	1,17±0,01	>0,05	2,34±0,05	2,41±0,09	>0,05
Соревновательный	1,18±0,01	1,19±0,05	>0,05	2,31±0,06	2,42±0,05	<0,05
Переходный	1,27±0,05	1,24±0,03	>0,05	2,45±0,06	2,34±0,08	>0,05

Исследования позволили установить, что у вратарей в футболе итоговый результат матча зависит от результативности игры в таких приемах, как выпад, полушпагат и падение.

В свою очередь, необходимо обратить внимание на то, что проигрыш матча зависит от низкой эффективности игры вратаря при выполнении технических приемов в выпаде, полушпагате и падении.

Исследованиями установлено, что показатели стартовой (бег 1-5 м) и дистанционной скорости (бег 5-20 м) имеют среднюю корреляционную связь с эффективностью игровых действий, выполняемых вратарем при обороне ворот в выпаде и полушпагате, а сильную – когда спортсмен выполняет технико-тактические действия в падении, предварительно совершая передвижения в створе ворот. Высокие показатели средней скорости передвижения сильно взаимосвязаны с эффективностью игровых действий вратаря, выполняемых в полушпагате и падении при обороне ворот.

На эффективность игры вратаря в выпаде, полушпагате и падении сильно влияют показатели развития специальной гибкости, оцениваемые по результатам тестового задания наклон вперед из положения сидя на полу, а также наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье.

Исследование специальной физической работоспособности квалифицированных вратарей в футболе позволило установить сильную корреляционную взаимосвязь показателей спринт-теста Bangsbo с эффективностью игровых действий, выполняемых в падении. Вратари несут достаточно большую физическую нагрузку в

процессе соревнований, что предъявляет высокие требования к высокому уровню специальной подготовленности, обеспечивающей результативность соревновательной деятельности.

Анализ данных показал, что эффективность игры двумя и одной рукой у вратарей сильно зависит от показателей развития скоростно-силовых способностей, оцениваемых с помощью прыжка в длину толчком двух ног и прыжка по Абалакову, а также специальной работоспособности, тестируемой с помощью спринт-теста Bangsbo.

В результате проведенного исследования выявлено, что при увеличении эффективности игровых действий выполняемых при обороне ворот одной и двумя ногами повышается вероятность достижения победы в матче и уменьшается количество проигранных матчей.

Высокие показатели стартовой, дистанционной и средней скорости перемещения сильно влияют на эффективность игровых действий, выполняемых при обороне ворот с помощью отбивания мяча двумя ногами, а также одной ногой. Полученные результаты свидетельствуют о том, что высокие показатели развития скоростных способностей у вратарей во многом определяют эффективность игровых действий спортсменов в футболе.

Выводы. Предложенная дифференцированная методика подготовки футболистов учитывает конструирование модели предсоревновательной подготовки и анализ построения тренировочных занятий, включающих оптимизацию различных сторон подготовленности и обоснование

различных вариантов разминки перед игрой в совокупности с данными научных исследований в области медико-биологических, педагогических и психофизиологических проблем футбола, позволит сформулировать ряд предложений с целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменов.

Игроки студенческих команд в среднем за игру выполняют 90 передач вперед при 29% брака, 54 передачи назад и поперек при 9% брака (удовлетворительный контроль мяча и хорошая сыгранность); выполнение длинных передач – 54% брака (недостаточный уровень совершенства этого технического элемента); ведение применяется 26 раз, при обводке игроки совершают – 38% брака, при отборе мяча – 36% брака; критерий физической готовности – единоборства внизу и вверху (доля брака – 50 и 46% соответственно); за матч при игре головой студенческая команда совершает – 20% брака; результат матча достигается количеством забитых мячей в ворота соперника (на долю брака приходится 47% ударов в ворота, количество ударов в ворота головой – минимальное: всего 2 за игру. В сумме за игру 509 технико-тактических действия при 39% брака.

Список литературы

1. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы : монография / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке. – М.: Спорт, 2017. – 269 с.
2. Родин, А. В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиологический аспект) / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №3. – С. 78-80.
3. Слуцкий, Л. В. Управление физической подготовкой футболистов на основе контроля соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Слуцкий Леонид Викторович. – М., 2009. – 22 с.
4. Стула, А. Тесты для оценки специальной физической подготовленности футболистов-вратарей / А. Стула // Теория и практика физической культуры, 2011. – № 1. – С. 74-77.

5. Францкевич, М. С. Важность работы тренера вратарей в футболе / М. С. Францкевич, Ю. К. Лукин, А. В. Василевич // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. стат. XVII Междунар. науч. конф., в 2-х частях. – Белгород, 2021. – С. 167-172.
6. Чирва, Б. Г. Футбол. Предыгровая разминка вратарей : учебно-методическое пособие / Б. Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – 180 с.

References

1. Guba V.P., Stula A., Kromke K. *Podgotovka futbolistov v vedushhikh klubakh Evropy`* [Training of football players in leading European clubs]. Moscow, Sport, 2017, 269 p. (In Russian)
2. Rodin A.V. *Osobennosti podgotovki sportmenov razlichnoj kvalifikacii v sportivny`kh igrakh: (psikhofiziologicheskij aspekt)* [Features of training athletes of various qualifications in sports games: (psychophysiological aspect)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury`* [Theory and practice of physical education], 2011, no. 3, pp. 78-80. (In Russian)
3. Slutsky L.V. *Upravlenie fizicheskoy podgotovkoj futbolistov na osnove kontrolya sorevnovatel`noj deyatel`nosti* [Management of physical training of football players based on control of competitive activity]. Abstract of Ph. D. thesis. Moscow, 2009, 22 p. (In Russian)
4. Stula A. *Testy` dlya ocenki speczial`noj fizicheskoy podgotovlennosti futbolistov-vratarej* [Tests for assessing the special physical fitness of football goalkeepers]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury`* [Theory and practice of physical education], 2011, no. 1, pp. 74-77. (In Russian)
5. Frantskevich M.S., Lukin Yu.K., Vasilevich A.V. *Vazhnost` raboty` trenera vratarej v futbole* [The importance of the work of a goalkeeper coach in football]. *Fizicheskoe vospitanie i sport v vy`sshikh uchebny`kh zavedeniyakh* [Physical education and sport in higher educational institutions]. Belgorod, 2021, pp. 167-172. (In Russian)
6. Chirva B.G. *Futbol. Predy`grovaya razminka vratarej* [Football. Pre-game warm-up for goalkeepers]. Moscow, TVT Division, 2014, 180 p. (In Russian)

Received 25 March 2024