

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ

УДК 796.88

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ ВРАТАРЕЙ В ФУТБОЛЕ

Д.А. Аснин, магистратура

Научный руководитель – Л.Н. Каленчук, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Актуальность. В современном футболе к игровым действиям вратарей предъявляются высокие требования, что определяется технико-тактическим арсеналом спортсмена, так как в процессе игры необходимо быстро реагировать на постоянно изменяющуюся ситуацию [1, 202 с; 2, 64].

В этой связи можно выделить основное противоречие между: необходимостью разработки и обоснования модели подготовки высококвалифицированных вратарей, с одной стороны, и недостатком теоретических, методических и экспериментальных данных по этому вопросу в специальной научно-методической литературе, с другой стороны [3, 39-40 с; 4, 39 с.].

Результаты исследований и их обсуждение. Современный вратарь должен обладать высоким технико-тактическим мастерством: быстро предугадывать развитие игровых действий и принимать ответные меры с помощью быстрых передвижений, что невозможно осуществить без должного уровня развития специальных физических качеств и способностей [5, 536 с.].

Для успешной игры вратарей важны все виды предвосхищения специфических реакций: направления организации атакующих действий соперника и применяемой схемы защиты партнерами по команде, скорости передвижения спортсменов и мяча по футбольному полю, а также момента начала и окончания взаимодействия игрока с мячом в процессе выполнения различных технико-тактических приемов игры.

Педагогические наблюдения проводились с целью изучения структуры и содержания тренировочных занятий.

Оценка стартовой и дистанционной скорости осуществлялась по результатам пробега 20-метрового отрезка высококвалифицированными вратарями с высокого старта и с ходу. Спортсмену предлагалось выполнить две попытки, результат фиксировался с помощью секундомера с точностью до десятых долей секунды.

Оценка специальной гибкости осуществлялась с помощью тестового задания наклон туловища вперед из положения сидя на песке и положения стоя на гимнастической скамье. Наклон туловища из положения сидя осуществлялся следующим образом. На поверхности футбольного поля обозначались центровая и перпендикулярная линии. Спортсмен ступнями ног касался центральной линии, по команде тренера выполнял 3 пружинящих наклона вперед, на 4-м фиксировался результат по кончикам пальцев при касании отметки.

Оценка специальной работоспособности (спринт-тест Bangsbo) высококвалифицированных вратарей в футболе включала выполнение 7 спринтерских ускорений (дистанция 20 м). Результатами выполнения контрольного упражнения явилось общее, среднее время выполнения 7 ускорений, лучший и худший результат, а также разница между ними (коэффициент выносливости).

В исследовании приняли участие вратари, специализирующиеся в футболе, участвующие в играх Чемпионата Беларуси.

Из числа испытуемых были сформированы две группы – контрольная (КГ, n=6 человек) и экспериментальная (ЭГ, n=6 человек), которые комплектовались с учетом показателей технико-тактической, двигательной и психофизиологической подготовленности.

Перед началом педагогического эксперимента вратари КГ и ЭГ по показателям спортивной подготовленности достоверных отличий не имели ($p>0,05$), что свидетельствовало об однородности рассматриваемых групп.

Исследования позволили установить, что в первом тайме вратари в футболе чаще ловят и отбивают мячи руками и ногами. Выявлено, что эффективность игры вратарей в футболе значительно выше в первом тайме, чем во втором – 67,4 и 52,3%, соответственно ($p < 0,01$; 0,05).

Таблица 1. – Количественные и качественные характеристики игровых действий вратарей ($n=12$) в зависимости от тайма матча ($M \pm m$)

Игровые действия		1-й тайм	2-й тайм	t	p
Всего ударов по воротам, кол-во		8,7 $\pm$ 5,6	10,4 $\pm$ 2,4	2,43	<0,01
Пропущенные мячи, кол-во		1,9 $\pm$ 1,8	2,6 $\pm$ 1,5	2,16	<0,05
Пойманные мячи, кол-во		8,4 $\pm$ 1,7	4,3 $\pm$ 1,7	2,38	<0,01
Отбитые мячи, кол-во	Руками	6,3 $\pm$ 1,4	12,8 $\pm$ 1,0	2,48	<0,01
	Ногами	5,1 $\pm$ 1,0	17,7 $\pm$ 1,3	2,45	<0,01
Эффективность игры, %		67,4	52,3		

Анализ соревновательной деятельности вратарей в футболе позволил установить, что чаще выполняются игровые действия (отбивание и ловля мяча) двумя руками, а меньше всего двумя ногами.

При игре двумя руками вратари пропускают меньше всего мячей, однако для эффективной игры вратаря двумя руками требуется быстрое перемещение спортсмена в воротах по песчаной поверхности, а также специализированная подготовка опорно-двигательного аппарата.

Вратари, как проигравшей, так и выигравшей команды чаще всего вводят мяч в игру рукой. Точность ввода мяча в игру рукой определяется технической подготовленностью игрока, которая должна совершенствоваться на всех этапах годичного цикла, так как вратарь в футболе является полноценной игровой единицей при организации атаки команды.

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	3,58 $\pm$ 0,09	3,56 $\pm$ 0,08	>0,05
Специально-подготовительный	3,55 $\pm$ 0,08	3,57 $\pm$ 0,09	>0,05
Предсоревновательный	3,51 $\pm$ 0,09	3,54 $\pm$ 0,09	>0,05
Соревновательный	3,45$\pm$0,06	3,61$\pm$0,1	<0,05
Переходный	3,64 $\pm$ 0,08	3,58 $\pm$ 0,08	>0,05

Максимальные значения стартовой скорости отмечаются по окончании предсоревновательного этапа - 1,14 $\pm$ 0,03 с и начале соревновательного этапа - 1,15 $\pm$ 0,03 с ($p > 0,05$).

Таблица 3. – Показатели развития специальной гибкости у вратарей ($n=12$) в годичном тренировочном цикле

Этап	Наклон, см					
	сидя на площадке			стоя на гимнастической скамье		
	Начало этапа	Окончание этапа	p	Начало этапа	Окончание этапа	p
Общеподготовительный	15,2 $\pm$ 1,1	15,8 $\pm$ 1,2	>0,05	14,8 $\pm$ 1,3	15,1 $\pm$ 1,6	>0,05
Специально-подготовительный	16,7 $\pm$ 1,2	17,3 $\pm$ 1,4	>0,05	15,6 $\pm$ 1,5	16,1 $\pm$ 1,4	>0,05
Предсоревновательный	17,6 $\pm$ 1,2	18 $\pm$ 1,6	>0,05	16,5 $\pm$ 1,7	17,4 $\pm$ 1,5	>0,05
Соревновательный	17,2 $\pm$ 1,3	19 $\pm$ 1,9	<0,05	16,6 $\pm$ 1,6	18,1 $\pm$ 1,7	<0,05
Переходный	19,2 $\pm$ 1,7	17,7 $\pm$ 1,5	>0,05	17,5 $\pm$ 1,6	16,8 $\pm$ 1,5	>0,05

Исследования позволили определить, что среди рассматриваемых характеристик особое внимание в тренировочном процессе необходимо уделить развитию внимания – объема, распределения и переключения, а также сложной зрительно-моторной реакции, оцениваемой с помощью показателей реакции на движущийся объект, различения и выбора.

Выводы. Эффективное участие спортсмена в соревнованиях обуславливается показателями специальной подготовленности, которая достигается за счет рационального планирования предсоревновательной подготовки. Важным элементом является теоретико-методическое и анатомическое обоснование комплекса упражнений, направленных на улучшение состояния готовности высококвалифицированных вратарей, как перед тренировочным занятием, так и игрой.

Список использованных источников

1. Голомазов, С.В. Футбол. Тренировка вратаря. М., 1996. –
2. Иванов, О.Н. Вратарь в современном футболе. Анализ игры вратарей, участвовавших в FIFA WORLD CUP 2014 и 2018: учебно-методическое пособие. Малаховка, 2019. – 64 с
3. Абрамов, М.О. Особенности дозирования нагрузок у вратарей в предсоревновательный период / М.О. Абрамов // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: матер. VII Всерос. Студ. Науч.-практ. Конф. С междунар. Участ.; под ред. И.В. Молдовановой. – Новосибирск, 2018. – С. 39-40.
4. Голомазов, С.В. Футбол. Технические приемы игры вратарей: методические разработки для тренеров. М., 2013. – 39 с.
5. Губа, В.П. Теория и методика футбола. М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.