

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных игр

РАЗВИТИЕ ВРАТАРСКИХ НАВЫКОВ У ГАНДБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы

по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Григорьева Евгения Владимировича

Научный руководитель
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат философских наук

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Каждый из существующих видов спорта имеет собственную модель соревновательных действий, которая характеризуется особенностями двигательной деятельности. В гандболе игра вратаря представляет собой быстрые одиночные действия, которые требуют от спортсмена хорошего развития всех двигательных качеств и высокого уровня физической подготовленности.

Актуальность исследования. Для того, чтобы достигнуть высоких спортивных результатов в период важных соревнований, гандболистам необходимо постоянное совершенствование тренировочного процесса в целом и спортивной подготовки игроков разного амплуа отдельно. Для этого тренеры должны искать новые пути, средства и методы обучения и тренировки гандболистов разного возраста.

Исключительное в этом смысле значение имеет подготовка вратарей, играющих в силу особенностей правил гандбола особую роль в командах. В нашей стране на современном этапе развития гандбола процесс подготовки вратарей является одним из первостепенных вопросов, решать который необходимо как на уровне спортивных школ и любительских команд, так и на уровне профессиональных клубов.

Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных гандболистов-вратарей, выявление основных технических действий во время матча и построение на этой основе эффективной программы подготовки вратарей определили актуальность темы исследования.

Проблема исследования заключается в том, что исследований в области соревновательной деятельности вратарей в гандболе крайне мало. Также недостаточно работ, в которых бы рассматривалась проблема спортивной подготовки вратарей разного возраста и квалификации. Без этих сведений нельзя эффективно выстроить тренировочный процесс квалифицированных гандболистов, поскольку не существует данных для

моделирования учебно-тренировочного процесса, который в результате должен соответствовать запросам соревнований.

Объект исследования – техническая подготовка гандболистов-вратарей разной квалификации.

Предмет исследования – соревновательная деятельность вратарей в гандболе на разных возрастных этапах.

Цель – выявить особенности технической подготовки вратарей разной квалификации в гандболе и на их основе разработать методику спортивной подготовки вратарей 12-13 лет.

Гипотеза. Мы предположили, что гандболисты-вратари к 13-14 годам должны обладать выраженными особенностями техники игры. Тренеру необходимо знать требования к технической оснащенности игроков высокой квалификации, чтобы строить подготовку молодых спортсменов с учетом тех движений, которые выполняют вратари высокого класса.

Задачи:

1. Изучение литературных источников по вопросу особенностей подготовки вратарей в гандболе.
2. Провести педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных вратарей разной квалификации.
3. На основании педагогического наблюдения выявить особенности соревновательной деятельности вратарей – Мастеров спорта и Перворазрядников.
4. Разработать и экспериментально проверить методику спортивной подготовки вратарей 12-13 лет.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение литературных данных.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Содержание и структура выпускной бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трех глав (теоретической и практических), заключения и списка литературы в количестве 44 источников. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с полученными данными исследования.

Во введении были сформулированы: актуальность и проблема исследования, обозначены цель и основные задачи педагогического эксперимента, а также методы, с помощью которых проводилось исследование.

В Главе 1 «Теоретический анализ научно-методической литературы по вопросу особенностей подготовки вратарей в гандболе» были раскрыты вопросы технико-тактическая и психологическая подготовка вратарей в гандболе в соревновательный период; приведены примеры программы проведения тренировочного процесса вратарей.

В Главе 2 «Исследование соревновательной деятельности гандбольных вратарей разной квалификации» представлен анализ особенностей технической подготовки вратарей разной квалификации в гандболе.

В Главе 3 «Экспериментальная программа спортивной подготовки вратарей 12-13 лет» представлена методика спортивной подготовки вратарей и приведены результаты педагогического эксперимента.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Исследование проводилось в период с мая 2016 г. по май 2017 г. С сентября 2016 г. по февраль 2017 г. было осуществлено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных вратарей высокой квалификации, команд, выступающих в Чемпионате России – Суперлига сезона 2016/17 (в том числе ГК «СГАУ-Саратов») и гандболистов, занимающихся на базе «Саратовской областной школы игровых видов спорта» и выступающих в юношеских соревнованиях. Всего было проанализировано 12 игр Чемпионата России (Суперлига) и молодежного первенства России среди мужских гандбольных команд.

Если сравнивать общее количество приемов задержания мяча, то показатели спортсменов 16-18 лет и более старших гандболистов существенно различаются. Вратари высокой квалификации чаще вступают в единоборства с нападающими команды-соперника. В связи с этим они выполняют в среднем 73,6 приемов защиты за игру. У гандболистов, имеющих 1 разряд, данный показатель значительно ниже – 25,7 защитных приема в среднем за игру.

При задержании мяча ногами, мастера спорта, преимущественно, в защитных действиях используют махи – 15,9 раз за игру, выпады – 15,8 раз. Перворазрядники такой прием защиты как выпад применяют чаще всего 5,2 раза за игру. Достаточно большой разрыв наблюдается в применении способов задержания мяча у гандбольных вратарей разной квалификации. Это является доказательством, что техническое мастерство юных спортсменов при задержании мяча представленным способом еще не совсем сформировался в силу высоких требований к их физической подготовленности и не соответствует уровню взрослых гандболистов.

Если сравнивать общее количество успешных и неуспешных действий при задержании мяча, то вратари высокого класса за одну игру в среднем производят 22 успешных задержания мяча и 25 неуспешных приемов задержания мяча руками, туловищем и ногами. У более молодых гандбольных вратарей данные показатели уступают взрослым спортсменам. Количество успешно выполненных приемов задержания мяча составило в среднем за одну игру 19, а неуспешных приемов защиты практически в 2 раза больше – 33 раза за игру. Вратари-мастера спорта достаточно часто выполняют завершения на выходе, в прыжке и в падении: 16, 11 и 8 раз за игру соответственно. Перворазрядники применяют те же приемы, но в гораздо меньшем количестве. Так, за одну игру молодой вратаря совершает в среднем движения в прыжке в количестве 4 раз, в падении – 3 раза.

Также вратари в процессе игры принимают участие в перехватах мяча от вратаря и игроков команды-соперника, когда те организуют отрыв. Для

этого вратарь выполняет рывок на перехват от ворот. Так, например, вратари высокой квалификации совершают в среднем за игру 3 рывка с позиции в зоне и 2 – с позиции в поле. У перворазрядников данный показатель в 2 раза меньше: рывок на перехват мяча с позиции в зоне они совершают в среднем за игру 1 раз, а с позиции в поле – 0,5 раз.

В процессе игры более молодые вратари совершают те же технические действия в защите, что и вратари взрослые. Разница заключается только в общем количестве совершенных приемов. Общее количество технических приемов за игру, включающих одиночные движения, а также рывки на короткие отрезки, у высококвалифицированных вратарей было равно 171 акт, а у молодых вратарей – 128,5. Разница составила 42,5 акта. Это объясняется тем, что вратари-Мастера более экономно перемещаются во вратарской зоне, выполняют более широкие и быстрые шаги.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ соревновательной деятельности вратарей разной квалификации позволяет говорить о том, что технические навыки гандболистов разного возраста неодинаковы, то есть они используют в ходе игры одни и те же приемы, но в разном соотношении.

На основании сравнительного анализа соревновательной деятельности вратарей разной квалификации разработали программу физической подготовки вратарей 12-13 лет. Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев с февраля по май 2017 года. Всего в процессе исследования приняли участие 8 вратарей. Экспериментальная программа предусматривала выполнение специальных упражнений с определенной направленностью для развития физических и технических навыков вратарей. Специальный комплекс заданий выполнялся от 30 до 40 минут в каждом занятии. Всего по данной программе юные гандболисты тренировались 3 раза в неделю.

Для определения динамики измеряемых показателей мы провели два тестирования гандболистов – вратарей, обучающихся на этапе спортивного совершенствования. Первое тестирование было проведено в феврале 2017

года до начала эксперимента, то есть до того, как мы ввели в учебно-тренировочный процесс экспериментальный комплекс упражнений. Благодаря предварительному тестированию мы установили исходный уровень спортивной подготовленности юных вратарей. Спустя 3 месяца работы по экспериментальной методике, было проведено повторное тестирование – в мае 2017 года.

Таблица 1. Сравнение средних показателей спортивной подготовки вратарей 12-13 лет за весь период эксперимента

№ п/п	Контрольные тесты	В начале эксперимента	В конце эксперимента	Разница результата	рост показателя
1	Бег на дистанцию 30 метров (<i>секунды</i>)	4,78	4,56	-0,22	4,9%
2	Метание набивного мяча весом 1 кг одной рукой (<i>метры</i>)	25	28,3	+3,3	13,2%
3	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из положения сидя (<i>метры</i>)	11,3	12,6	+1,3	11,5%
4	Выходы (<i>секунды</i>)	20	19	-1	5,3%
5	Комплексное упражнение (<i>секунды</i>)	16,7	15,6	-1,1	7%

Для того, чтобы выполнять прием «Задержание мяча», вратарь свои движения начинает без какого-либо разбега, с места. То есть, для того, чтобы преодолеть силу инерции и быстрее разогнать свое тело навстречу мячу, ему необходимо хорошо развитые силовые качества. Наибольший прогресс результатов у юных спортсменов наблюдается в метаниях. Динамика результата составила 13,2%. Динамика результата в метании набивного мяча двумя руками немного ниже, прирост результата составил 11,5%. Данные по тесту «Выходы», направленный на оценку специфических передвижений вратаря в процессе игры, показал достоверную прибавку на 5,3% в сравнении

с исходными данными. Если в начале эксперимента время, затраченное на выполнение упражнения, составляло 20 сек., то к концу эксперимента оно улучшилось на 1 сек. По тесту «Комплексное упражнение для вратарей» результат достоверно улучшился на 1,1 сек. с 16,7 сек. до 15,6 сек. Прирост результата составил 7%.

Тестируемые показатели после педагогического эксперимента были оценены тренерами в соответствии с нормативными требованиями как «высокие». Данное обстоятельство является подтверждением, что физическую и техническую подготовку юных вратарей можно значительно улучшить, если тренировочный процесс в соревновательном периоде выстраивать по модельному эталону высококвалифицированных команд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В Главе «Теоретический анализ научно-методической литературы по вопросу особенностей подготовки вратарей в гандболе» были раскрыты вопросы технико-тактическая и психологическая подготовка вратарей в гандболе в соревновательный период; приведены примеры программы проведения тренировочного процесса вратарей.

2. Также мы провели педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных вратарей высокой квалификации, команд, выступающих в Чемпионате России – Суперлига сезона 2016/17 (в том числе ГК «СГАУ-Саратов») и гандболистов, занимающихся на базе ГБОУ ДОД «Саратовская областная ДЮСШ "Надежда губернии"» и выступающих в юношеских соревнованиях. Всего было проанализировано 12 игр Чемпионата России (Суперлига) и молодежного первенства России среди мужских гандбольных команд.

3. По результатам педагогического наблюдения мы установили особенности соревновательной деятельности вратарей – мастеров спорта и Перворазрядников.

4. На основании педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов разной квалификации была разработана программа подготовки гандбольных вратарей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Юные гандболисты совершенствуют технические навыки вплоть до начала выступления в высококвалифицированных командах. В гандболе на этапе спортивного совершенствования техническая и физическая подготовка вратарей, преимущественно, основывается на повышении физической кондиции для улучшения эффективности их соревновательной деятельности. Положительная динамика результатов по всем контрольным упражнениям свидетельствует об эффективности предложенной программы подготовки гандболистов-вратарей 12-13 лет. По всем контрольным упражнениям юные вратари повысили свои исходные результаты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ализар, Т.А. Индивидуализация подготовки гандболисток вратарей высокой квалификации. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. /Т.А. Ализар. М., 2010. 44 с.
2. Аллани, А.Ш. Взаимосвязь эффективности защитных действий гандболистов и уровня развития физических качеств. Автореф. дис. .канд. пед. наук / Аллани Абдельхафид Бен Шедли. М., 2013. 22 с.
3. Ауади, Х. Б. М. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов / Ауади Хайтем Бен Мухаммед // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2011. №11. С. 25-32.
4. Барышев Г.И. Подготовка гандболистов в предсоревновательном этапе с учетом данных текущего контроля. Автореф. дис. канд. пед. наук /Г.И. Барышев. М.: МОГИФК, 2010. 23 с.

5. Блохин, А.В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Блохин. М.: РГАФК, 2013. 42 с.
6. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка в системе высшего спортивного совершенствования / С.М. Вайцеховский // Физическая подготовка спортсменов высшего класса. 2011. №12. С. 14-20.
7. Гамаун, А. Эффективность атакующих действий в соревновательной деятельности гандболистов. Автореф. . канд. пед. наук. / А. Гамаун. М., 2011. 41 с.
8. Гандбол: Программы для системы дополнительного образования детей: для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. В. Я. Игнатъевой. М.: Министерство образования РФ, 2015. 81 с.
9. Гарбалаюскас, Ч. Информативность тестов в гандболе. / Ч. Гарбалаюскас. Каунас: ГИФК, 2017. 57 с.
10. Горкин, М.Я., Кочаровская, О.В., Евгеньева, Л.Я. Большие нагрузки в спорте. / М.Я. Горкин и др. Киев: Здоровья, 2013. 205 с.
11. Гречин, А.Л., Грицевич, В.Н. Методическое пособие по изучению и правильному применению правил игры в гандбол. / А.Л. Гречин, В.Н. Грицевич. Минск: Белорусская федерация гандбола, 2012. 124 с.
12. Гусев, А.В. Физическая подготовка гандболистов-вратарей в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Гусев. М., 2011. 21 с.
13. Зотов, В.П., Кондратьев, А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. / В.П. Зотов, А.И. Кондратьев. Киев: Здоров'я, 2012. 308 с.
14. Ивахин, Е.И., Малый, А.А., Хомутов, Н.И., Латышкевич, Л.А., Зотов, В.П. и др. Гандбол. Тематический сборник. / Е.И. Ивахин и др. Киев: Здоров'я, 2015. 85 с.

- 15.Иващенко, А.М. Направленность физической подготовки высокорослых гандболистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Иващенко. М., 1991. 21 с.
- 16.Игнатьева, В.Я. Двигательная деятельность гандболистов в соревнованиях / В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры, 2012, №11. С. 34-37.
- 17.Игнатьева, В.Я. Исследование соревновательных нагрузок гандболистов высших разрядов / В.Я. Игнатьева // Теория и практика физической культуры, 2010, №7. С. 40-43.
- 18.Игнатьева, В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. Учебное пособие / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. М.: Физическая культура, 2015. 350 с.
- 19.Игнатьева, В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов. Методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК / В.Я. Игнатьева. М.: ГЦОЛИФК, 2013. 53 с.
- 20.Игнатьева, В.Я., Атхам, Камис. Контроль за физической подготовленностью гандболистов высокой квалификации различных игровых амплуа / В.Я. Игнатьева, К. Атхам // Теория и практика физической культуры. 2013. №4. С.46-50.
- 21.Изаак, В.И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов. Автореф. ... канд. пед. наук./ В.И. Изаак. Л., 1974. 24 с.
- 22.Камис А. Контроль физической подготовленности гандболистов различного игрового амплуа в учебно-тренировочных группах ДЮСШ. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Атхам Камис. М., 1999. 25 с.
- 23.Латышкевич, Л.А. Исследование путей повышения эффективности подготовки вратаря в игре гандбол. Автореф. канд. дис./ Л.А. Латышкевич. Киев, 2015. 23 с.
- 24.Латышкевич, Л.А. Гандбол. Учебник для студентов институтов физкультуры. / Л.А. Латышкевич. Киев: Вища школа, 2014. 208 с.

25. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка спортсмена. Учебное пособие / Сост. Ю.В. Менхин. М.: ГЦОЛИФК, 2013. 107 с.
26. Мизхер, Х.Ш. Влияние физической подготовки на совершенствование технико-тактических действий гандболистов в защите по итогам чемпионата кубка Ирака и суперлиги / Х.Ш. Мизхер // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. №11. С. 126-131.
27. Набатникова, М.Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов / М.Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. 2015. №8. С.16-18.
28. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / М.Я. Набатникова. М.: Физкультура и спорт, 2012. 241 с.
29. Надеждин, Е.О. Специальная физическая подготовка гандбольных вратарей в соревновательном периоде / Е. О. Надеждин. М.: Физкультура и спорт, 2014. 181 с.
30. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки. / В.В. Петровский. Киев: Здоров'я, 2010.-224 с.
31. Ратианидзе, А.Л. Вопросы технической и тактической подготовки вратаря в гандболе и методика его обучения: Автореф. канд. дис. / А.Л. Ратианидзе. Л., 1985. 20 с.
32. Ратирнидзе, А., Марушак, В. Игра гандбольного вратаря. / А.Л. Ратианидзе, В. Марушак. М.: Физкультура и спорт, 2011. 312 с.
33. Сахарова, М.В. Методики совершенствования скоростной выносливости гандболистов высокой квалификации в подготовительном периоде / М.В. Сахарова, С.А. Сидорчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №8. С. 150-153.
34. Сидорчук, С.А., Зайцев, Ю.Г. Динамика интенсивности соревновательного упражнения квалифицированных гандболистов / С.А. Сидорчук, Ю.Г. Зайцев // Материалы II научно-практической

- конференции «Научный прогресс на рубеже столетий – 2007». Т. 15. Днепропетровск: Наука и образование, 2007. С. 51-54.
35. Стасюлявичус, Г.И. Изменение показателей эффективности игровой деятельности гандболистов высокой квалификации в зависимости от использования различных программ тренировочных воздействий. Автореф. канд. дис. / Г.И. Стасюлявичус. Киев, 2013. 31 с.
36. Стафеева, А.В. Моделирование технологии комплексного подхода к воспитанию физических качеств юношей старших классов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Стафеева. Улан-Удэ, 2012. 25 с.
37. Тоуиш, Мохамед Фади. Нормативные требования специальной подготовленности гандболистов 16-17 лет в учебно-тренировочных группах СДЮШОР. Автореф. дис. ... канд. пед. наук / Тодиш Мохамед Фади. М., 2010. 23 с.
38. Фомин, Н.А., Филин, В.П. На пути к спортивному мастерству. / Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: Физкультура и спорт, 2016. 167 с.
39. Харре, Д. Учение о тренировке. / Д. Харре. М.: Физкультура и спорт, 2012. 327 с.
40. Хомутов, Н.И., Латышкевич, Л.А. Система комплексной оценки физической подготовленности гандболистов высокой квалификации / Н.И. Хомутов, Л.А. Латышкевич // Комплексная оценка эффективности спортивной тренировки. 2016. №3. С.200-203.
41. Цыганок, В. Основные показатели игровой деятельности мужской сборной команды Украины по гандболу на чемпионате Европы 2000 г. / В. Цыганок // IV Міжнародний конгрес "Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. 16-19 травня 2000 р.". К.: ГУФВиС, 2000. С.143-149.
42. Чертова, М.В., Фойгт, В.В. Характеристика факторов, обеспечивающих эффективную игровую деятельность гандболистов высокой квалификации / М.В. Чертова, В.В. Фойгт // Подготовка спортсменов высокой квалификации в спортивных играх. Киев. 2012. С. 45-53.

43. Швыков, И.А. Гандбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1 и 2 годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / И.А. Швыков. М.: Просвещение, 2016. 23 с.
44. Щербаков, А.И. Практикум по общей психологии / А.И. Щербаков. М.: Просвещение, 2017. 160 с.