

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ ВРАТАРСКИХ КАЧЕСТВ У ГАНДБОЛИСТОВ  
РАЗНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 206 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Григорьева Евгения Владимировича

**Научный руководитель**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат философских наук, доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Каждый из существующих видов спорта имеет собственную модель соревновательный действий, которая характеризуется особенностями двигательной деятельности. В научно-методической литературе достаточно широко представлены исследования двигательной деятельности полевых игроков в гандболе.

Соревновательная деятельность вратаря складывается из технико-тактических действий в основном во вратарской зоне. В процессе игры вратарь выполняет следующие технические действия: приемы защиты, задержание мяча, также он является организатором быстрой атаки своей команды, передавая мяч полевым игрокам.

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 разной квалификации в гандболе.

**Цель** – выявить особенности технической подготовки вратарей разной квалификации в гандболе и на их основе разработать методику спортивной подготовки вратарей различного возраста и квалификации.

**Гипотеза.** Мы предположили, что гандболисты-вратари 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.

### **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» представлена методика спортивной подготовки вратарей и приведены результаты педагогического эксперимента.

## **Основное содержание работы**

Структура исследования включала в себя три этапа. Исследование проводилось в период с мая 2018 г. по май 2019 г.

С мая по сентябрь 2017 года был осуществлен первый этап, на котором проводился первичный анализ литературных источников, постановка цели и задач исследования, разрабатывалась рабочая гипотеза. На начальном этапе работы было оформлено введение и часть первой главы.

С сентября 2018 г. по февраль 2019 г. проводился второй этап. На нем было осуществлено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных вратарей высокой квалификации, команд, выступающих в Чемпионате России – Суперлига сезона 2018/19 (в том числе ГК «СГАУ-Саратов») и гандболистов, занимающихся на базе ГБОУ ДОД «Саратовская областная школа игровых видов спорта» и выступающих в юношеских соревнованиях. Всего было проанализировано 12 игр Чемпионата России (Суперлига) и молодежного первенства России среди мужских гандбольных команд.

С февраля по май 2019 г. был осуществлен третий этап исследования, который включал в себя проведение педагогического эксперимента, систематизацию и анализ полученных данных. На третьем этапе было проведено окончательное оформление выпускной квалификационной работы бакалавра.

Одной из задач представленного исследования являлся анализ особенностей технической подготовки вратарей-гандболистов разной квалификации. Для этого было проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных команд разной квалификации: старшего школьного возраста (16-18 лет), имеющих 1 разряд, и высококвалифицированных спортсменов ГК «СГАУ-Саратов».

Результаты педагогического наблюдения были повергнуты методу математической статистики.

Задержание мяча – основной защитный прием в игре вратаря. За один гандбольный матч вратари разной квалификации выполняют столько же приемов задержания, сколько нападающие направляют мяч в ворота.

Мы проанализировали соревновательную деятельность гандбольных вратарей 1 разряда и мастеров спорта. В таблице 1 представлены данные количества приемов задержания мяча, выполненные за одну игру.

Поскольку продолжительность гандбольного матча для гандболистов 16-18 лет и команды мастеров составляет 60 минут, то количество показателей выполненных технических приемов за игру поддается прямому сравнению.

Если сравнивать общее количество приемов задержания мяча, то показатели спортсменов первого разряда и вратарей высокой квалификации существенно разнятся.

По результатам сравнительного анализа можно сделать заключение, что 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.

Если анализировать выбор приемов, которые используют вратари разной квалификации в процессе соревновательной деятельности, то результат будет следующим (Диаграмма 2).

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.

Наиболее редко используемый технический прием защиты – задержание мяча шпагатом. Высококвалифицированные вратари применяют данный прием в среднем 3,3 раза за игру. А гандболисты более низкой спортивной квалификации – 0,9 раз за игру.

Мастера практически не использовали задержание мяча двумя ногами – 5 раз за игру в среднем, а у юных спортсменов данный показатель был равен 1,9 раз за матч.

При задержании мяча руками (Диаграмма 3) Мастера спорта чаще всего используют задержание мяча одной рукой – 11,9 раз за игру в среднем и 8,9 раз – двумя руками. У перворазрядников данные показатели значительно ниже. Задержание мяча одной рукой они использовали в 5,1 случаев и 2,9 раз – двумя руками.

При задержании мяча туловищем и в падении (Диаграмма 4) низкий показатель приема «задержание мяча туловищем»: 3,2 раза был показан высококвалифицированными вратарями и всего 1 применения данного приема у перворазрядников. Также достаточно большой разрыв наблюдается в применении способа задержания мяча в падении: у высококвалифицированных гандболистов этот показателя за матч был равен 5,8 применений, а у юных вратарей – 2.

Помимо одного из основных приемов защиты – задержание мяча вратарь в гандболе выполняет также определенную физическую работу. Готовясь к выполнению данного приема, вратарь занимает определенную стойку, при этом он напрягает все группы мышц и находится в данном положении несколько секунд. Голкипер передвигается вправо и влево около своей зоны, следя за передвижениями нападающих команды-соперника.

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.

Вратарю в процессе гандбольного матча после падения необходимо быстро подняться и продолжить игру, зачастую совершить выходы из ворот к мячу. Если он при задержании оставляет мяч возле себя, то совершает рывок за ним из вратарской зоны. Высококвалифицированные вратари за игру выполняют в среднем 19 рывков за мячом из зоны, в юные спортсмены – 17. Иногда рывок за мячом выполняется за ворота. Это происходит в случае, если был совершен неточный пробок или голкипер сам отправил мяч за ворота. Так, например, Мастера спорта за игру выполняют 16 рывков за ворота, а спортсмены, имеющие 1 разряд, – всего 6 (Диаграмма 7).

После того, как вратарь выполнил задержание мяча, он передает его полевым игрокам своей команды, убегающих в быстрый отрыв. Для этого вратарь использует ближнюю или дальнюю передачи мяча (Диаграмма 8). Вратарь высокой квалификации за игру совершают в среднем 35 передач с ближнего расстояния и 14 передач с дальнего. У юных гандболистов данное



значение составляет 30 ближних и 9 дальних передач в среднем в одном матче.

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 момент атакующих действий своей команды напряженность в действиях вратаря несколько снижается. Тем не менее, общее количество двигательных действий за игру довольно внушительно: 512 у Мастеров спорта и 500,5 у вратарей 1 разряда (Диаграмма 10).

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.

Стоит обратить внимание на то, что вратари, возраст которых 16-18 лет, в процессе слежения за мячом при атакующих действиях соперника за одну игру в среднем выполняли на 31 шаг больше, чем высококвалифицированные вратари. 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.

Вратари юниорских команд, преимущественно, используют задержание мяча одной ногой, а взрослые вратари – предпочитают приемы задержания мяча махом или выпадом.

В гандболе имеются так называемые «эталонные модели» действий игрока на площадке. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов является своего рода модельными показателями для молодых гандболистов. Другими словами, по этим «эталонам» должен строиться учебно-тренировочный процесс юных спортсменов. Модельные показатели позволяют подбирать упражнения для последующего формирования индивидуальных, командных, технических и тактических действий гандболистов, в том числе и вратарей.

Сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности гандбольных вратарей высокой квалификации также позволяет вносить коррективы в тренировочный процесс юных спортсменов и тем самым своевременно исправлять их ошибки.

Целью представленного исследования являлась разработка на основе соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей программы подготовки гандбольных вратарей старшего школьного возраста и старше.

Как известно, физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на развитие основных двигательных качеств человека и повышение общей работоспособности его организма в целом. Физическая подготовка в спорте, в частности, в гандболе, позволяет спортсменам в более короткие сроки овладеть техническими технико-тактическими приемами и приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточного уровня физической подготовки вратарям невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами игры в гандбол.

В связи с вышесказанным мы на основании сравнительного анализа соревновательной деятельности вратарей разной квалификации разработали

программу физической подготовки вратарей для сборной команды по гандболу Саратовского национального исследовательского университета имени Н.Г.Чернышевского.

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев с февраля по май 2019 года на базе сборной команды по гандболу Саратовского национального исследовательского университета имени Н.Г.Чернышевского. 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 гандболисты тренировались 3 раза в неделю.

**Комплексные упражнения** направлены на одновременное решение таких тренировочных задач, как повышение силы прыжка и отработка техники и мгновенной реакции, поэтому они используются в соревновательном периоде. Комбинировать можно, в общем-то, все вышеприведенные упражнения. в качестве иллюстрации приведем два примера.

1. Принцип: упражнения выполняются строго в указанной последовательности. Этот комплекс безостановочно отрабатывается 4-6 раз.

Последовательность:

- вратарь устремляется от линии ворот к 4-метровой линии, садится и проводит обратный пас с партнером;
- тут же мгновенно встает и отбивает в прыжке назад мяч, брошенный вверх;
- принимает основную стойку, делает выпад к левой штанге и достает верхний угол ворот; вновь основная стойка и выпад к правой штанге в нижний угол ворот, а затем в нижний левый угол и верхний правый.

2. Принцип: после выполнения тяжелого задания парируется серия бросков (для развития концентрации). Вратарь должен оставаться в воротах до тех пор, пока не отразит 10-15 мячей.

Последовательность:

- тренер показывает вратарю угол, в который следует устремиться из основной стойки, чтобы отбить мяч;
- спустя 30 секунд вратарь отражает серию бросков с позиции левого и правого полусредних.

Второй комплекс заданий был направлен на повышение уровня физической подготовленности юных вратарей, то есть в него входили упражнения на развитие основных двигательных качеств.

Соревновательная деятельность гандбольных вратарей определяется применением в учебно-тренировочном процессе комплексных, разносторонних упражнений, которые требуют от спортсменов высокого уровня физической подготовки, хорошо развитых основных двигательных качеств: общей и специальной выносливости, силы, быстроты, ловкости. Для рационально выстроенного процесса подготовки особую роль играет комплексный динамический контроль на различных этапах подготовки спортсменов.

1. В процессе педагогического эксперимента для определения эффективности предложенных комплексов упражнений мы применяли педагогическое тестирование.

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. В соответствии с

нормативными требованиями программы для гандболистов данной квалификации уровень подготовки гандболистов на тот момент был оценен как средний.

Спустя 3 месяца работы по экспериментальной методике, было проведено повторное тестирование – в мае 2019 года. Также была проведена статистическая обработка полученных данных, которая представлена в Таблице 3.

Упражнения беговой направленности являются основными в спортивной подготовке гандболистов. К сожалению, специальных контрольных упражнения для оценки скоростных качеств вратарей в учебной программе не обнаружено. Для сдачи контрольно-переводных нормативов используются те же тесты, что и для полевых игроков. Бег на дистанцию 30 метров направлен на оценку скоростных качеств. Как мы видим, благодаря упражнениям на совершенствование данного качества, произошли статистически значимые улучшения времени прохождения дистанции с 4,78 сек. до 4,56 сек., то есть результат улучшился на 0,22 сек или 4,9%.

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. Наиболее существенный результат выявлен в метании набивного мяча весом 1 кг одной рукой. Динамика результата составила 13,2%. Вратари более, чем на 3 метра метнули снаряд дальше. Динамика результата в метании набивного мяча весом 1 кг двумя руками из положения сидя немного ниже, прирост результата составил 11,5%.

В контрольных тестированиях на оценку специальной подготовки вратарей также наблюдается положительная динамика результатов. 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 контрольному тесту «Комплексное упражнение для вратарей» результат достоверно улучшился на 1,1 сек. с 16,7 сек. до 15,6 сек. Прирост результата составил 7%.

Положительная динамика результатов по всем контрольным упражнениям свидетельствует об эффективности предложенной программы подготовки. Показатели вратарей группы спортивного совершенствования после педагогического эксперимента были оценены 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.

Анализ научно-методической литературы по теме исследования позволил сделать следующие выводы:

В гандболе техника игры вратаря складывается из следующих составляющих:

- стойки;
- передвижения;

- задерживание мяча руками и ногами;
- финты и передачи мяча

Для вратаря должна существовать обязательная тренировка (в зависимости от класса игрока) 1-2 раза в неделю. Такие тренировки должны быть также запланированы. Здесь есть возможность в подготовительный период составить программу индивидуально. В этом периоде много времени, чтобы исправить слабые стороны вратаря.

Для успешной подготовки вратарей необходимо ориентироваться на следующие методические положения:

- Индивидуализация направленности подготовки.
- Четкая дозировка нагрузки каждого упражнения.
- Моделирование соревновательных условий в тренировочном процессе.
- Сотрудничество тренера и спортсмена в период составления индивидуальных тренировок для вратаря

2. Также мы провели педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандбольных вратарей высокой квалификации, команд, выступающих в Чемпионате России – Суперлига сезона 2018/19 (в том числе ГК «СГАУ-Саратов») и гандболистов, занимающихся на базе сборной команды СНИГУ им. Н.Г.Чернышевского, участвующих в различных соревнованиях между ВУЗами. 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. Общее количество приемов задержания мяча спортсменами студенческой команды и «профессионалов» существенно различаются. Вратари высокой квалификации чаще вступают в единоборства с нападающими команды-соперника. В связи с этим они выполняют больше

приемов защиты за игру. У гандболистов, имеющих 1 разряд, данный показатель значительно ниже. При задержании мяча ногами мастера спорта, преимущественно, в защитных действиях используют махи и выпады. С ростом спортивной квалификации у вратарей увеличивается общее число приемов задержания мяча ногами. Данное обстоятельство связано с увеличением количества бросков нападающими команды соперника в нижнюю часть ворот с отскоком мяча от площадки. Наиболее редко используемый технический прием защиты – задержание мяча шпагатом. Высоквалифицированные вратари применяют данный прием в среднем 3,3 раза за игру. А гандболисты более низкой спортивной квалификации – 0,9 раз за игру. Применяемые технические приемы вратарями разной квалификации за игру отличаются не только по количеству, но и по эффективности.

4. На основании педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов разной квалификации была разработана программа подготовки гандбольных вратарей, занимающихся на этапе спортивного совершенствования. Экспериментальная программа предусматривала выполнение специальных упражнений с определенной направленностью для развития физических и технических навыков юных вратарей. Специальный комплекс заданий выполнялся от 30 до 40 минут в каждом занятии. Всего по данной программе гандболисты тренировались 3 раза в неделю.