

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

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой

кандидат философских наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

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.