

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА
ГАНДБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 404 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ахмедова Максада Садулла оглы

Научный руководитель
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Зав. кафедрой
доцент, к.ф.н.

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2023

Введение

Спорт как многогранное общественное явление является сферой подготовки человека к трудовой и другим видам деятельности, удовлетворения духовных запросов общества, упрочения и расширения интернациональных связей, а также одним из важных средств этического и эстетического воспитания.

Специфическим для спорта является то, что конечной его целью является физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности, без которой он существовать не может. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.

Спорт в узком понимании можно определить как собственно соревновательную деятельность, специфической формой которой является система соревнований, исторически сложившаяся в области физической культуры как специальная сфера выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей.

Спорт в широком понимании представляет собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности.

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению множества отдельных видов спорта, которых насчитывается в настоящее время более 200, одним из которых является гандбол.

Гандбол – одно из наиболее доступных, массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Гандбол – атлетическая игра, которая способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости и силы. В игре гандболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность на

фоне растущего утомления требует проявления волевых качеств, необходимых для поддержания высокой игровой деятельности.

В основе игры в гандбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает гандболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время гандбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений к общей цели.

Игра в гандбол служит также хорошим средством общей физической подготовки. Это, прежде, всего, передвижения человека с максимальной скоростью, различные прыжковые упражнения, связанные с перемещением собственного тела, единоборства и спортивные игры.

Гандбольная команда состоит из полевых игроков и вратаря. Голкипер – единственный в команде игрок, которому необходимо развивать и отрабатывать специфические приемы и индивидуальные тактические навыки, характерные для этого уникального игрового амплуа. Роль современного вратаря резко возросла за последние несколько лет.

Гандбольное законодательство, запрещающее пас вратарю, вынудило его совершенствовать технику приема мяча. В то же время технический прогресс сделал возможным изготовление мячей, которые и летят быстрее и меняют направление в полете. Развитие тактической мысли также не обошло игру вратаря: он должен уметь «читать игру», грамотно руководить обороной и не менее грамотно и точно вводить мяч в игру броском. Эти факторы значительно повысили требования, предъявляемые сегодня к стражам ворот (к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости психики).

Примерами такого вида реакций являются начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, прекращение нападающего или защитного действия в единоборствах или во время спортивной игры при свистке арбитра и т.п. Быстрота простой реакции определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду

реакции – временному отрезку от момента появления сигнала до момента начала движения.

Вратарь должен отлично владеть всем арсеналом технических приемов игры на месте, в движении и в прыжке. От того, насколько правильно, четко и надежно выполняются эти приемы, зависит классность вратаря. Успешное сочетание игры в воротах с действиями на выходах и умелое взаимодействие с партнерами при обороне своих ворот и организации атак также показатели высокого класса вратаря.

Актуальность исследования. В современном гандболе роль вратаря очень высока. От уровня физической подготовленности и технического мастерства зависит успех команды, как в отдельном матче, так и в сезоне в целом. Поэтому подготовка юных вратарей имеет огромное значение в системе подготовки вратарей высокого профессионального уровня.

Данные обстоятельства определили тему исследования, связанную с подбором такого комплекса упражнений для тренировки вратарей, который обеспечивал бы их максимальное техническое мастерство.

Объект исследования – тренировочный процесс подготовки гандбольных вратарей.

Предмет исследования - совершенствование технического мастерства юных вратарей. на занятиях гандболом.

Цель исследования – анализ технического мастерства гандбольных вратарей.

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что в результате проведенного анализа технического мастерства гандбольных вратарей и внедрение специального комплекса упражнений, сможем наблюдать положительную динамику в результатах игр.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Определить уровень технического мастерства у юных вратарей.
2. Разработать специальный комплекс упражнений, направленных на

совершенствование технического мастерства юных вратарей.

3. Выявить эффективность данного комплекса упражнений на процесс совершенствования технического мастерства юных вратарей.

Для решения поставленных задач в ходе педагогического исследования нами использовались следующие **методы**:

1. Изучение литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Математическая обработка данных.

Основное содержание работы

Тренировка вратарей делится на индивидуальную и групповую. В процессе занятий с юными вратарями следует учитывать индивидуальные особенности, физическое развитие и уровень функциональных возможностей каждого занимающегося.

В тренировку юных вратарей необходимо включать общеразвивающие упражнения, а также специальные упражнения, направленные на развитие всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Уровень развития физических качеств отражает степень двигательных возможностей гандболиста (как вратаря, так и любого полевого игрока).

Благодаря разнообразию упражнений, используемых на занятиях с юными вратарями, можно подобрать специальный комплекс упражнений индивидуально для каждого занимающегося в соответствии с его игровыми возможностями и недостатками.

Исследуя вопрос влияния специального комплекса упражнений для тренировки юного вратаря на совершенствование его технического мастерства, был проведен педагогический эксперимент на базе СОСШОР г. Саратова. В нём приняли участие 10 испытуемых, которые были разделены на две возрастные группы: 7-11 лет и 12-16 лет. Эксперимент продолжался с февраля по май 2023 года.

Задачами педагогического эксперимента были:

1. Определить уровень технического мастерства у юных вратарей.
2. Разработать специальный комплекс упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства юных вратарей.
3. Выявить эффективность данного комплекса упражнений на процесс совершенствования технического мастерства юных вратарей.

На занятиях мы использовали следующий комплекс упражнений, направленных на совершенствование технического мастерства юных вратарей:

Упражнения в парах для групп 7-11 и 12-16 лет

1. Два вратаря располагаются на расстоянии 2 м друг от друга стоя на

коленях. Упражнение выполняется с двумя мячами, которые они в быстром темпе накатывают друг другу.

2. Упражнение выполняется как предыдущее, только вратари посылают мячи друг другу в быстром темпе, на средней высоте, варьируя направление.

3. Два вратаря стоят друг против друга. Один из них бросает мяч, варьируя направление и высоту броска. Другой ловит мяч и бросает обратно. Важно, чтобы, несмотря на максимально высокий темп бросков, ловля мяча осуществлялась технически правильно.

4. Один вратарь стоит на коленях, другой в максимальном темпе накатывает мяч справа и слева от него. Это упражнение выполняется сначала с одним мячом, а потом с двумя.

5. Вратарь стоит спиной к бросающему, который посылает мячи вправо и влево от вратаря на различной высоте, выкрикивая в момент броска «хоп!». Быстро поворачиваясь, вратарь ловит мяч.

6. Два вратаря встают в 15 м друг от друга, поочередно направляя броском мяч низом или верхом. Ловля осуществляется стоя на месте, в падении и броске.

7. Два вратаря встают на расстоянии 15 м и ударом с полуполета направляют поочередно мячи друг другу по воздуху.

Упражнения для возрастной группы 7-11 лет

1. Вратарь располагается у ворот, лежа на боку, грудью к тренеру. Тренер накатывает ему мяч рукой по земле в одну сторону от вратаря. Вратарь же, отталкиваясь корпусом и бедром вдоль земли, стремится поймать или отразить мяч. После этого он возвращается в исходную позицию и повторяет движение. Тренер должен сделать несколько повторений, но при этом следить за тем, чтобы не утомить игрока.

Рекомендации. Постепенно накатывать мяч подальше в сторону от вратаря или с большой скоростью, чтобы техника броска развивалась в обстановке непрерывного, но рационального усложнения.

2. Вратарь сидит на земле лицом к тренеру, у которого в руках мяч.

Тренер бросает мяч в сторону, вратарь в броске пытается поймать мяч, а поймав, тут же броском возвращает его тренеру для следующего броска. Шесть бросков в правую и шесть - в левую сторону.

Рекомендации. Постепенное усложнение упражнения – мяч направляется все дальше в сторону и выше. Обязательно чередование направлений бросков вправо и влево.

3. Вратарь становится на одно колено лицом к тренеру, который держит мяч. Тренер набрасывает мяч в одну сторону от вратаря, который ловит мяч в броске с разу возвращает тренеру. Мяч следует направлять в сторону той ноги, на колено которой опирается вратарь. Тренер должен следить за тем, чтобы вратарь не вытягивался полностью всем телом, четко видел мяч и использовал наиболее мягкую часть тела при приземлении.

Рекомендации. Постепенно увеличивать длину и скорость подачи мяча – для развития реакции и совершенствования техники броска.

4. Колонна вратарей выстраивается лицом к тренеру, который располагается на расстоянии приблизительно 11 м. Тренер делает наброс по высокой траектории для каждого вратаря по очереди. Каждый вратарь должен выйти на мяч и в прыжке поймать его в наиболее высокой точке, после чего возвращает мяч тренеру и бежит в конец колонны. Вратарь должен понимать, что следует правильно рассчитать выход, чтобы набрать скорость разбега, мощно оттолкнуться при выпрыгивании и овладеть мячом, когда он находится прямо перед ним.

Рекомендации. Тренер может встать подальше от группы и использовать бросок. Это усложнит задачу вратаря, который должен правильно оценить скорость и высоту полета, чтобы поймать его в верхней точке своего прыжка.

5. Вратари выстраиваются колонной один за другим перед воротами и чуть в стороне от них. Тренер с большим количеством мячей стоит на другой стороне и несколько дальше от ворот по отношению к колонне. Тренер по очереди набрасывает мяч каждому голкиперу. Они в прыжке кулаком (или обоими) стремятся отбить мяч как можно выше и дальше от ворот. Важно,

чтобы дети в этом возрасте соблюдали правила техники безопасности и всегда тренировались в перчатках. Тренер должен с первых же дней приучать юных вратарей внимательно следить за полетом мяча, прямой удар кулаком наносить по нижней его части, чтобы он отлетал высоко и подальше от опасной зоны.

Рекомендации. Тренер может располагаться в разных позициях на фланге и создавать ребятам такие ситуации, которые встречаются в реальном матче.

6. Двое игроков передают мяч друг другу в коридоре шириной 11-17 м прямо перед вратарем. Перепасовка идет быстрая и в пределах трех передач один из них наносит бросок по воротам. Вратарь отрабатывает смену угла на выходе и позиции для отражения каждого броска. Для обеспечения непрерывности упражнения должно быть достаточное количество мячей, а тренер должен следить за тем, чтобы игроки, атакующие ворота, наносили броски без пауз, оказывая, таким образом, давление на вратаря. Вратари, чтобы успеть восстановиться, меняются каждые три-четыре минуты.

Рекомендации. Тренер может предложить атакующим применять самые разнообразные способы бросков, чтобы вратарь учился правильно выбирать позицию и отражать броски, которые характерны для реальной игры.

7. Один или два игрока располагаются позади расположенных в ряд 6-8 мячей, примерно в 12 м от ворот. Вратарь занимает позицию, несколько выдвинувшись вперед с линии ворот. Один из игроков начинает с крайнего мяча последовательно наносить броски по воротам. Вратарь должен проявить быстроту реакции и парировать или взять каждый мяч. Следующий игрок также расставляет мячи, но бить начинает с другого конца, пока не произведет все броски.

Рекомендации. Бьющий может наносить бросок по любому мячу на выбор, чтобы у вратаря было еще меньше времени на реагирование, не говоря уж о том, что ему придется по-разному ставить ноги (менять стойку) и выбирать правильный угол выхода для приема мячей, летящих из разных точек. Таким образом, ему придется мобилизовать свое умение по максимуму, чтобы с

честью выйти из каждой ситуации.

8. Колонна вратарей располагается по центру ворот, каждый с мячом в руках. По одному они трусцой бегут к тренеру, который стоит у края внутри штрафной площади. Тренер показывает движение вправо, либо влево, и вратарь совершает бросок с мячом в руках в эту сторону, делает кувырок, не выпуская мяча из рук, и встает в исходную позицию. После чего возвращается в конец группы и снова ждет своей очереди.

Рекомендации. Со временем тренер может увеличить высоту броска, одновременно помогая правильно приземляться – удобно сгруппировавшись и расслабив мышцы, не участвующие в данном действии.

9. Вратари выстраиваются в колонну лицом к тренеру, который стоит приблизительно в 5-9 м. Тренер накатывает мяч рукой или ногой по земле. Подбрав мяч, вратарь «кегельным» броском возвращает его тренеру и быстро перемещается в конец группы.

Рекомендации. Тренер может ускорить темп, посылать мяч в сторону от вратарей, обращая внимание на правильную работу ног.

10. Четыре группы игроков располагаются крестообразно в квадрате 8-10 м. Двое первых из смежных колонн держат по мячу. Каждый из них с силой бросает мяч, целясь в грудь игроку напротив, тот ловит и тут же направляет его аналогичным способом.

Рекомендации. Ускорить темп или бросать мяч в сторону (но не слишком далеко), чтобы обеспечить большую нагрузку на мышцы ног и совершенствовать технику ловли мяча.

11. Игроки становятся парами в 3-7 м одна от другой. Один из них держит мяч и стоит лицом к партнеру. Позади них размечаются две линии, обозначая рабочую зону (можно использовать и стойки). Игрок с мячом ведет его, заставляя другого игрока (вратаря) медленно пятиться, после чего направляет ему мяч. Вратарь либо останавливает мяч ногой, либо подбирает рукой и быстро возвращает его назад следующему игроку, пока он не достигнет линии. Затем они меняются ролями и направлением, пока не достигнут

противоположной линии.

Рекомендации. Ускорять движение, применять разные приемы введения мяча в игру, например, опускаясь на колено или соединив ноги, с прямой спиной подбирать мяч с земли.

12. С помощью двух переносных флажков обозначаются ворота. Пара игроков стоит в 9-11 м по обе стороны ворот. Мяч – один на всех. Полевым разрешается делать не более трех передач, прежде чем они смогут произвести бросок из-за размеченной линии. Если голкипер берет мяч, то он быстро катит его по земле к противоположной паре, если же пропускает, то быстро разворачивается для отражения броска с другой стороны. Упражнение продолжается в этой манере – атака ворот ведется с двух сторон.

Рекомендации. Тренер может предложить полевым игрокам менять направление или технику броска (к примеру, повыше в угол, низом или сильным броском во вратаря).

13. Вратарь располагается на мягкой поверхности лицом к стене или тренировочной стенке с изображением ворот примерно в 3-5 м. Тренер или полевой игрок стоит позади вратаря чуть в стороне от него и подает мяч броском о стенку. Вратарь видит мяч с запозданием и вынужден проявлять необходимую реакцию для своевременного прыжка за мячом и ловли. После этого он возвращает мяч и тут же готовится к отражению следующего броска.

Рекомендации. Тренер может посылать мяч сильнее, дальше в сторону, а вратаря можно приблизить к стенке, чтобы сократить время на реагирование.

14. Двое переносных ворот (предпочтительно с сетками) устанавливаются на расстоянии 9-15 м друг от друга. В воротах по вратарю, у каждого должно быть достаточное количество мячей. Каждый голкипер, выйдя чуть вперед со своей линии ворот, бросает мяч в противоположные ворота, пытаясь поразить противоположные. В таком ритме упражнение и продолжается.

Рекомендации. Вратарям можно предложить сильнее бросать мяч, чтобы повысить качество усвоения приема. Тренер может дать задание направлять мяч каким-либо особым приемом или способом (например, низом или броском

под перекладину), что позволит отрабатывать навыки отражения самых различных мячей, встречающихся в игровых моментах.

15. Двое переносных ворот (желательно с сетками) устанавливаются на расстоянии 9-15 м друг от друга. Каждые ворота защищают по два вратаря, у которых имеется достаточное количество мячей. Один вратарь броском или пытается поразить противоположные ворота. Вратари, отражающие бросок, занимают соответствующую позицию для спасения ворот. Эти действия они повторяют по очереди.

Контрольные упражнения для определения уровня развития технического мастерства юных вратарей

1. На расстоянии 1-2 м друг от друга и 8-14 м от ворот, защищаемых вратарем, устанавливают 5 мячей. Позади мячей выстраивается шеренга игроков. Каждый игрок с хода наносит удар по мячу, начиная с крайнего справа мяча. Удары наносятся ритмично и быстро различными способами. Учитывается количество отраженных ударов из 5 возможных.

2. На площадке устанавливают 5 мячей в метре друг от друга под углом к воротам и на расстоянии 8-14 м от них. За самым дальним от ворот мячом выстраивается колонна игроков. Каждый игрок с хода наносит удар по мячу, начиная с ближнего либо с дальнего мяча. Удары наносятся ритмично и быстро различными способами. Учитывается количество отраженных ударов из 5 возможных.

3. 5 игроков с мячами выстраиваются за линией штрафной площадки лицом к тренеру, который располагается в 6-10 м. Каждый игрок по очереди делает передачу тренеру, который дает ответный пас вправо либо влево под удар набегающему. Учитывается количество отраженных ударов из 5 возможных.

4. 5 игроков выстраиваются лицом к воротам, которые защищает вратарь, на расстоянии 8-16 м. Тренер с мячами у ног занимает позицию в стороне от колонны и направляет мяч в сторону ворот на ход игроку. Игрок устремляется к мячу, пытается обыграть вратаря и нанести удар по воротам.

5. 5 игроков по очереди выполняют 11 – метровый удар.
Учитывается количество отраженных ударов из 5 возможных.

Анализ полученных результатов конечных испытаний показал, что данный комплекс упражнений для тренировки юного вратаря, используемый нами на занятиях в СОСШОР «Надежда губернии» г. Саратова, положительно влияет на совершенствование их технического мастерства. Все испытуемые улучшили свои результаты во всех контрольных упражнениях.

Заключение

Всем юным гандболистам было бы полезно испытать на собственном опыте, что же это за амплуа, которое в корне отличается от всех других в команде. Как единственный ее участник, имеющий право использовать руки для того, чтобы остановить мяч, вратарь должен освоить многочисленные технические приемы и навыки, которые совершенно не похожи на те, что осваивают полевые игроки. На вратаре, являющемся «последней линией обороны», лежит особая ответственность: он может не только выручить команду, но и одним своим броском, как это мы часто видим, принести ей победу в решающем матче. Вратарю необходимо научиться не только надежно парировать броски по воротам, играть на выходах при фланговых передачах, но, будучи еще и «первой линией атаки», уметь грамотно и точно ввести мяч в игру.

Упражнения, использованные нами в эксперименте, подобраны с учетом специфики игры вратаря и призваны обеспечить будущим голкиперам необходимую практику в освоении технических приемов, диктуемых этой игровой позицией.

Для достижения наилучших результатов в занятиях с юными вратарями 7-11 лет необходимо использовать объемную программу разнообразных доступных и педагогически обоснованных тренировочных упражнений для юных вратарей, которые помогут им совершенствовать свое мастерство.

Набор эффективных упражнений, простых в исполнении, построенных с учетом естественного роста организма ребят в возрасте от 7 до 11 лет. В этом возрасте они отличаются любознательностью, энтузиазмом и особой подвижностью. С течением времени они будут развивать свои координационные способности, и мудрый тренер не будет мешать им экспериментировать, пусть даже в ущерб соревновательному элементу – им как воздух необходимо больше разнообразия по мере освоения новых приемов и навыков.

Игроки должны учиться совершенствовать эти навыки и одновременно

получать положительный эмоциональный заряд, развивать через эти систематически повторяемые хорошие задатки. Роль же тренера состоит в том, чтобы обеспечить ребятам поддержку, направление и поощрение для максимального развития их потенциальных возможностей.

Для достижения максимального эффекта в работе с юными вратарями 12-16 лет необходимо пользоваться программой специальных, практических упражнений построенных по дидактическому принципу, которые при регулярном повторении будут постепенно способствовать совершенствованию мастерства молодых игроков. Акценты в этих упражнениях делаются с учетом специфических возрастных особенностей подростков.

По мере возмужания ребята начинают осваивать более сложные технические приемы и способы их применения в игровых или приближенных к игровым ситуациям. В этом возрасте заметно проявляется жажда конкурентной борьбы, особенно у зрелых игроков. Этот фактор следует правильно использовать, чтобы оптимально повлиять на ускоренный рост мастерства. В ходе занятий тренер не должен относиться к ребятам как к мини-взрослым. На этом этапе они более всего нуждаются в поддержке, поощрении и направляющей роли взрослых. Только так можно добиться максимальной реализации их игрового потенциала.