

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

Кафедра спортивных игр

**«АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕХНИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВРАТАРЕЙ В ГАНДБОЛЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы  
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»  
Факультета физической культуры и спорта  
Худайназарова Байгелди

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

В.Н. Частов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
к. философ.н., доцент

\_\_\_\_\_

Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

Каждый из существующих видов спорта имеет собственную модель соревновательных 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.

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.

**Предмет исследования** – комплекс специальных упражнений, направленных на развитие технической подготовленности.

**Цель исследования** – выявить особенности технической подготовленности вратарей в гандболе.

**Гипотеза исследования.** 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.
4. Проанализировать 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.

## Основное содержание работы

Педагогический эксперимент проводился в течение 3 месяцев с февраля по май 2024 года на базе СШОР "Надежда губернии"» в секции по гандболу среди вратарей 12-13 лет. 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.

Первый комплекс заданий имел техническую направленность, то есть в него входили упражнения на развитие техники игры вратарей в гандболе.

1. Серия выпадов или прыжков от одной штанги к другой с быстрым возвращением в исходную позицию. Допустимы следующие серии:

- выпады или прыжки только к верхним углам ворот;
- выпады только к нижним углам;
- поочередные выпады к верхним и нижним углам.

2. Второй вратарь (или полевой игрок) указывает на угол ворот, в который следует переместиться для его защиты. Упражнения 11-15 могут комбинироваться с различными сериями бросков (второго вратаря, тренера, полевого игрока). Сила бросков должна постепенно возрастать, затрудняя вратарю от серии к серии отражение каждого мяча.

**Упражнения, включающие стандартные серии бросков.** Выполнение этих упражнений направлено не только на овладение основной техникой отражения мячей, но и на развитие

1. Из основного положения вратарь делает выпад в правый угол ворот, дотрагивается одной рукой или двумя руками до правой штанги и тут же выпрыгивает или делает выпад в левый верхний угол для отражения мяча, брошенного тренером. отбив мяч, вратарь делает один приставной шаг и

выпад к правой штанге, после чего вновь следует защита левого угла ворот. техника движений ног при отражении мячей, посланных в левый верхний угол:

- при выпаде – отталкивание после приставного шага с ноги, дальней от мяча (т. е. правой);
- при прыжке – отталкивание после шага влево с ноги, ближней к мячу (т.е. левой).

2. Выполняется аналогично предыдущему упражнению, но теперь защищается правый верхний угол.

3. Ход упражнения тот же, что в первом упражнении. вратарь в выпаде из основного положения касается правой штанги, делает один приставной шаг и отражает мяч, брошенный в левый нижний угол ворот, в выпаде левой ногой и левой рукой. далее он делает приставной шаг и выпад к правой штанге, после чего сразу следует очередная защита левого нижнего угла.

Варианты:

- в рамках бросковой серии тренер постоянно увеличивает силу броска так, что вратарю приходится отбивать мяч лишь при помощи прыжка в барьерный сед;
- находящийся в барьерном седе вратарь должен быстро встать и вновь включиться в защиту левого нижнего угла.

**Упражнения с мячом.** Данные упражнения выполняются с мячом, который помещается в маленькую сетку, прикрепленную к 30-сантиметровой ленте. При помощи такой конструкции можно производить броски в руки и ноги вратаря.

**Упражнения на развитие реакции.** Вратарь стоит в воротах спиной к тренеру. С помощью защитных движений он должен дотянуться до левой, а затем до правой штанги, после чего быстро развернуться и отбить мяч, с силой брошенный тренером.

1. **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.

К **общеподготовительным** относятся спринтерские упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании различных снарядов.

1. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа) лицом, спиной вперед и боком.
2. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.
3. Рывки по зрительному сигналу: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
4. Бег за лидером без смены и со сменой направления.
5. Бег на короткие отрезки с прыжками в начале, середине и в конце дистанции.
6. Многократные прыжки с ноги на ногу.
7. Прыжки в стороны одиночные и сериями, на месте и продвигаясь лицом и спиной вперед.
8. Метание камней и «мячей (теннисного, хоккейного, мужского и женского гандбольного, набивного) различного веса на точность и дальность.
9. Удары по летящему мячу (волейбольному и гандбольному) в прыжке, с места, с разбега.
10. Метание гранаты, копья.

**Специально-подготовительные** средства включают в себя упражнения по технике и тактике игры, выполняемые на предельных скоростях.

1. Облегчение внешних условий: игра облегченными мячами: мужчины играют женскими мячами.
2. Увеличение внезапности появления мяча. Вратарь задерживает мячи, летящие из-за ширмы или отскочившие от стены. Передача мяча из-за ширмы, партнер должен поймать. Бросок мяча из-за ширмы, защитник должен блокировать мяч.
3. Сокращение расстояния до игрока с мячом. Сначала вратарь задерживает мяч с дальнего расстояния, а затем это расстояние постепенно сокращается.
4. Увеличение скорости полета мяча.



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.

В процессе педагогического эксперимента для определения эффективности предложенных комплексов упражнений мы применяли педагогическое тестирование. Мы применяли следующие контрольные упражнения:

1. **Бег на дистанцию 30 метров.** Выполняется с высокого старта. Включение секундомера по первому движению игрока, а финиш по общепринятым правилам. Результат измеряется в секундах. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

2. **Метание набивного мяча весом 1 кг одной рукой.** Метание производится с места сильнейшей рукой в коридор шириной 5 м. Результат измеряется в метрах. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

3. **Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками.** Метание производится из и.п. – сидя у стены и вытянув ноги вперед двумя руками из-за головы. Результат измеряется в метрах. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

4. **Выходы.** На разметке 6-метровой зоны находятся 5 стоек. И.п. игрока – в центре ворот лицом в сторону площадки. Игрок выполняет рывок до 1-ой стойки на 6-метровой линии, касается ее рукой, возвращается спиной вперед к левой штанге, касается ее левой рукой, затем касается правой штанги правой рукой, делает рывок ко 2-ой стойке, возвращается спиной вперед к правой штанге, касается ее правой рукой и затем, коснувшись левой штанги левой рукой, делает рывок к 3-ей стойки, возвращается спиной

вперед к левой штанге и касается ее левой рукой. Далее бежит вправо вдоль лицевой линии до 1-ой стойки, поворачивает кругом, бежит обратно вдоль лицевой до 5-ой стойки, поворачивает кругом и финиширует, касаясь штанги ворот. Упражнение засчитывается, если игрок каждый раз выполняет касание стоек и штанг ворот. Результат измеряется в секундах. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

**5. Комплексное упражнение для вратарей.** Из центра ворот попеременно вратарь касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий. Результат измеряется в метрах. Дается 2 попытки и регистрируется лучший результат.

Для определения динамики измеряемых показателей мы провели два тестирования гандболистов – вратарей, обучающихся на этапе спортивного совершенствования. Первое тестирование было проведено в феврале 2024 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 СШОР уровень подготовки гандболистов на тот момент был оценен как средний.

## 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 2023/24 (в том числе ГК «СГАУ-Саратов») и гандболистов, занимающихся на базе СШОР "Надежда губернии"» и выступающих в юношеских соревнованиях. Всего было проанализировано 12 игр Чемпионата России (мужская 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 16-18 лет и гандболистами более старшего возраста 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. Высококвалифицированные 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.

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. 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.