

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ГАНДБОЛЬНЫЙ ВРАТАРЬ
ТЕХНИКА, ТАКТИКА ИГРЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

БРЕСТ 2016

УДК 796
ББК 75.711

Методические рекомендации направлены на оказание методической помощи преподавателям и тренерам, ведущим учебно-тренировочные занятия по гандболу в спортивных секциях высших учебных заведений, спортивных секциях при ДЮСШ и в коллективах физической культуры.

В методических рекомендациях предлагается методика подготовки гандбольных вратарей по технике и тактике игры, методике развития физических качеств гандбольных вратарей по программе общей физической и специальной физической подготовке.

Особое внимание в работе отводится психологической подготовке занимающихся в спортивных секциях.

Данная работа рекомендуется студентам, преподавателям и тренерам, ведущим учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях.

Составители: В.Н. Кудрицкий, Л.И. Вашкевич

Рецензенты: кафедра спортивных дисциплин учреждения образования «Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина», заведующий кафедрой спортивных дисциплин кандидат педагогических наук, доцент К.И. Белый

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ни в одном виде спорта, где надо защищать ворота так активно и постоянно не проявляются действия вратарей, как в гандболе. Во время игры вратарю приходится отражать до 60-80 мощных и прицельных бросков, брошенных соперником с разных позиций площадки.

Такая высокая активность нападающих непрерывно держит вратаря в напряжении и заставляет его демонстрировать свой класс игры.

На всём протяжении игры гандбольный вратарь обязан быть особенно внимательным, уметь хорошо ориентироваться в создавшейся обстановке, быстро принимать решения и соответственно им эффективно действовать.

При хорошей игре вратаря его партнёры по команде действуют смело, решительно атакуют ворота противника, надеясь на то, что их ворота защищает надёжный голкипер.

В игровых эпизодах вратарь должен быть решительным, ловким и точным, так как малейшая его ошибка может привести к взятию ворот. Ловкость, уверенность, смелость и решительность гандбольного вратаря в сочетании с его физической, тактической, технической и психологической подготовленностью обеспечивают надёжную оборону в самые сложные моменты игры.

Роль вратаря в исходе матча бесспорно велика. Качество его игры нередко влияет на окончательный исход состязания. Вратарь, играющий без ошибок, надёжный партнёр по команде, а в борьбе двух равных по силам команд результат встречи часто зависит от его мастерства. Он создаёт своей игрой определённое настроение у партнёров, поднимает дух игроков, мобилизует на борьбу. Надёжная игра вратаря развивает инициативу игроков и побуждает их к результативной игре. И наоборот, слабая игра вратаря зачастую приводит команду к поражению, даже если она сильнее команды противника.

Трудность игры вратаря объясняется тем, что броски по воротам выполняются с большой силой, атаки может завершать каждый нападающий соперника. Поэтому большое значение для успешного противодействия имеет выбор места в воротах и взаимодействие с партнерами по команде. Вратарь должен постоянно следить за ходом игры, за перемещением гандболистов обеих команд, за действиями игрока, владеющего мячом и своевременно определять момент броска по воротам. Чем внимательнее спортсмен, тем больше он приобретает знаний и опыта вратарской игры в процессе тренировки, тем совершеннее ориентируется в любой игровой ситуации и точнее её оценивает. Главным требованием к вратарю является понимание им хода игры, умение оценить обстановку на площадке, определить возможные действия противника и исходя из этого, выбрать наиболее правильное место в воротах и технический приём для отражения мяча.

Несмотря на то, что гандбольный вратарь не совершает больших перемещений по площадке, движения его должны быть быстрыми и точными. Он должен уметь не только мгновенно ориентироваться в создавшейся ситуации, но выбрать правильное место в воротах уметь применять и эффективно использовать технические приёмы при защите ворот.

Современный гандбол с очень высоким уровнем физической подготовки полевых игроков предъявляет большие требования к подбору и подготовке высо-

коквалифицированных вратарей, от мастерства которых во многом зависит результат игры.

В игровой практикой доказано, что вклад сильнейших вратарей разных команд в окончательный итог игры составлять 50% и выше. В этом случае создаются для команды в целом условия эффективной защиты ворот и организации быстрой атаки с помощью вратаря. По этому при организации учебно-тренировочного процесса с вратарями на первом этапе необходимо как можно больше внимания отводить индивидуальной подготовке, обратив особое внимание на подбор и систематическое выполнение различных специальных упражнений, основу которых должны составлять:

упражнения на растягивания, гибкость и подвижность в суставах;

силовые упражнения на развитие силы верхних и нижних конечностей. При современной организации тренировочных занятий рекомендуется широко использовать упражнения на силовых тренажёрах, а также специальные упражнения, направленные на тренировку прыгучести с использованием собственно силовых упражнений и упражнений с различными отягощениями.

Рекомендуются упражнения, направленные на развитие координационных способностей и ловкости. С этой целью эффективны кувырки вперёд, назад, в правую и левую стороны. Рекомендуется разучивать и постоянно выполнять простые акробатические элементы такие как, колесо, сальто вперёд и назад, прыжки с трамплина, прыжки на батуте;

рекомендуется в учебно-тренировочный процесс постоянно включать упражнения, направленные на развитие вестибулярного аппарата. Это ходьба по буму, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с препятствия на препятствие, ходьба по узкой опоре с балансировкой рук.

Очень полезны и эффективны упражнения, направленные на развитие реакции, к которым можно отнести выполнение упражнения по сигналу, по команде, многократное выполнение бросков мяча с закрытых позиций для вратаря.

Особое внимание при тренировке вратарей рекомендуется отводить выполнению специальных упражнений, направленных на отработку тактических приёмов игры. Тактику игры вратаря рекомендуется разучивать индивидуально и с игроками команды.

Тренировка вратаря с мячом должна организовываться и проводиться на каждом учебном занятии и быть заключительным этапом подготовки гандбольного вратаря. В обязательном порядке рекомендуется постоянно выполнять упражнения в передаче мяча в парах на различные расстояния и силу передачи, с изменением сложности передачи мяча, резким выходом из ворот для перехвата мяча. Ведение мяча рекомендуется выполнять в быстром темпе, а также выполнять дальние броски мяча от ворот к воротам и в завершении обучения и совершенствования владением мячом особое внимание уделять отбиванию мяча руками, ногами и туловищем, брошенных в ворота с разного расстояния, силы и направления.

Систематическая тренировка вратаря по индивидуальному плану с использованием предлагаемых различных специальных упражнений повысит эффективность учебно-тренировочного процесса и создаст условия для подготовки вратарей высокого класса

ГЛАВА 1. НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ И ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.

При подготовке игроков на роль гандбольного вратаря необходимо учитывать их индивидуальные особенности – морфологические данные, это рост занимающегося и длину его конечностей, в сочетании с хорошей развитой нервно-мышечной реакцией и высокими скоростно-силовыми возможностями организма. В мировой практике предпочтение на роль гандбольного вратаря отдаётся спортсменам, имеющим рост 180 см и выше.

Особое место в тренировке гандбольного вратаря необходимо уделять развитию силы, особенно нижних конечностей, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости, а также следует уделять внимание на развитие координационных способностей и ловкости, быстроты движений. На тренировку реакции, внимания и психологической устойчивости необходимо также уделять особое внимание.

При подготовке гандболистов необходимо строить учебно-тренировочный процесс так, чтобы специальная физическая подготовка вратаря, а также отработка элементов техники его игры строились по отдельному плану работы.

Основными условиями рационального планирования учебно-тренировочного процесса являются: постепенное увеличение спортивных нагрузок; систематическое и последовательное распределение выполнения обще-развивающих и специальных упражнений на учебно-тренировочных занятиях.

В связи с тем, что действие вратаря в большинстве случаев основаны на его индивидуальных способностях, тренировочный процесс необходимо строить так, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приёмы игры как с игроками по команде, так и индивидуально.

Большинство защитных действий вратаря характеризуется быстрыми движениями верхних и нижних конечностей, поэтому специальное развитие двигательного, зрительного и вестибулярного анализаторов, а также быстроты, стабильности и точности простых и сложных двигательных реакций, распределение и переключение внимания должны занимать в процессе подготовки вратаря особое место.

Наблюдения за игровой деятельностью гандболистов, выполняющих броски мяча по воротам с максимальным усилием и временем двигательной реакцией вратаря на полёт мяча для его отражения показали, что скорость полёта мяча в среднем, значительно превышает двигательные возможности вратаря. Так, мяч брошенный нападающим с максимальным усилием с 9 м пролетает расстояние до створа ворот за 420 миллисекунд и соответственно с 8 м – за 380; с 7 м – за 320; с 6 м – за 310 миллисекунд; в падении – за 200 миллисекунд.

В тоже время двигательная реакция вратаря на условный сигнал при передвижении руки в правый верхний угол ворот составляет в среднем 800 миллисекунд, а в левый верхний угол – 860 миллисекунд. Передвижение ногой в правый нижний угол ворот вратарь в среднем выполняет за 820 миллисекунд, а в левый нижний угол ворот за 770 миллисекунд. Сравнивая скорость полёта мяча до створа ворот, брошенного с девяти метров и двигательные действия вратаря, можно легко определить латентное время, т.е. скрытый период времени подго-

товки вратаря к выполнению защитного действия. Этот период будет составлять при отражении мячей брошенных в правый верхний угол ворот с девяти метров - 380 миллисекунд, соответственно в левый верхний угол ворот – 440 миллисекунд. При отражении мячей ногой, брошенных в правый нижний угол ворот, латентное время будет равно 400 миллисекунд, соответственно при отражении мячей ногой, брошенного в левый нижний угол ворот, будет равно 350 миллисекунд.

Показатели скорости полёта мяча при выполнении бросков по воротам с различного расстояния и времени двигательной реакции вратаря на бросок, дают возможность преподавателю-тренеру определять основные требования к физическим данным при подборе и подготовке занимающихся на роль гандбольного вратаря. В этом случае, особое значение в учебно-тренировочном процессе, должно занимать место воспитания у занимающихся умения предвосхищать момент броска, определять направление полёта мяча, быстро выбирать технический приём для отражения броска и время начала применения защитного технического действия.

В связи с тем, что действия вратаря в большинстве случаев основаны на его индивидуальных особенностях, тренировочный процесс рекомендуется строить так, чтобы вратарь мог выполнять технико-тактические приёмы игры как с игроками по команде, так и индивидуально.

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

При подготовке вратарей необходимо отрабатывать каждый технический прием с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. На этом этапе обучения техническим приемам необходимо доводить выполнение каждого из них до автоматизма. Качество выполнения технических приемов во многом будет зависеть от умелого использования в учебно-тренировочном процессе современных методов тренировки.

Выбор конкретного технического приема в игре непосредственно связан с индивидуальными особенностями вратаря. И в то же время, выполнение любого приема должно осуществляться быстро, точно и своевременно.

Использование технических приемов в разнообразных, постоянно изменяющихся условиях игровой деятельности связано с определенными трудностями. Поэтому чем лучше вратарь овладевает техникой игры, тем лучше он сможет действовать при защите ворот и тем больше возможностей он будет иметь для эффективного выполнения тактических приемов игры.

Отработка технического приёма до совершенствования должно способствовать выработке обоснованных и целесообразных движений и действий вратаря при защите ворот. Вратарю присуща индивидуальная техника игры, основанная на точности расчета движений при защите ворот.

Подготовка гандбольного вратаря состоит из определенного комплекса специальных технических приемов игры, включающих в себя технику выполнения основной стойки, технику передвижения в воротах, ловлю, отбивание и задержание мяча руками, ногами и туловищем.

2.1 Техника выполнения основной стойки и методика обучения

При выполнении основной стойки вратарю необходимо расставить ноги на ширину 25-35 см., носки ног произвольно, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, ладонями вперед, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.

Как правило, обучение занимающихся на роль гандбольного вратаря рекомендуется начинать с выполнения основной стойки, которая определяется положением рук. В таком положении вратарь перемещается от одной штанги ворот к другой в левую или правую стороны в зависимости от нахождения мяча при передаче его игроками нападающей команды.

В практике игры вратарей различают низкую, среднюю и высокую стойки игры вратаря. Она зависит от положения рук при перемещении вратаря в воротах. При низкой стойке вратарь держит руки ниже уровня плеч, при средней стойке, руки находятся на уровне головы, а при высокой стойке ладони рук вратарь поднимает выше уровня головы. Такие исходные положения рук, определяющие стойку вратаря, вырабатываются в процессе регулярных тренировочных занятий, доводятся до автоматизма и становятся исходно-удобным положением вратаря при защите ворот (фото 1,2,3). Исходное положение вратаря в основной стойке обеспечивает ему удобное положение для быстрых и рациональных движений при защите ворот.



Фото 1

На фото 1 изображена низкая стойка вратаря, при которой занимающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, туловище слегка наклонено вперед, руки согнутые в локтях, а кисти рук располагаются ниже плеч, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.

На фото 2 изображена средняя стойка вратаря, при которой занимающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и расставлены в стороны ладонями вперед, кисти рук располагаются на уровне плеч, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.



Фото 2



Фото 3

На фото 3 изображена высокая стойка вратаря, при которой занимающийся принимает исходное положение : ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях и расставлены в стороны ладонями вперед, кисти рук располагаются выше уровня головы, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.

2.2 Методика обучения стойке вратаря

На начальном этапе обучения основной стойке и передвижению в данном исходном положении рекомендуется особое внимание обращать на умение занимающихся постоянно находиться в стойке готовности. В этом случае необходимо, чтобы игрок при многократных повторениях специальных упражнений тяжесть тела равномерно распределял на обе ноги, при этом пятки должны быть слегка оторваны от пола, ноги постоянно слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, грудь приподнята, а взгляд сосредоточен на мяче. Необходимо внимательно контролировать положение рук при перемещении вратаря в исходной стойке, так как именно такое положение рук даёт возможность вратарю отбивать мячи, летящие на разной высоте, делая кратчайшие движения руками к летящему мячу.

Основными средствами для тренировки и совершенствования основной стойки вратаря являются специально подобранные упражнения, которые необходимо выполнять постоянно и многократно.

Для тренировки основной стойки вратаря рекомендуем примерные специальные упражнения:

Упр. 1. Ходьба в полуприседе вперёд, то же – спиной вперёд. По сигналу тренера занимающийся быстро встаёт и принимает положение основной стойки. Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.2. Ходьба выпадами с одновременным наклоном туловища вперёд и касанием руками носка ноги. По сигналу занимающийся быстро выпрямляется и принимает положение основной стойки вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.3. Из основной стойки вратарь выполняет приседания на двух ногах. В момент приседания руки выносит через стороны за голову.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз;

Упр.4. Из упора присев сгруппироваться и, падая назад, последовательно коснуться пола различными частями тела, прийти в исходное положение, встать и быстро принять основную стойку вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.5. Ходьба скрестным шагом левым-правым боком вперёд. По сигналу тренера остановиться и принять основную стойку вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз;

Упр.6. Бег с преодолением препятствий – набивных мячей и гимнастических скамеек. После преодоления препятствий принять положение основной стойки вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.7. Из упора присев сделать перекат в сторону. Занимающийся должен последовательно коснуться пола предплечьем, спиной и прийти в исходное положение, быстро встать и принять положение основной стойки.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.8. Из упора присев выполнить кувырок вперед, перекатиться через спину и прийти в упор присев. Быстро встать и принять положение основной стойки.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.9. Из основной стойки выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, вправо и влево, руки согнуты в локтях, ладони на уровне головы.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз;

Упр.10. Бег с низкого, высокого старта на различные отрезки дистанции (3-5 метров). По сигналу тренера необходимо остановиться и принять положение основной стойки вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз;

Упр.11. Бег с ускорением из различных исходных положений – сидя, лежа, упор лежа. По сигналу быстро встать, пробежать 3-5 метров, остановиться и принять положение основной стойки вратаря.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз.

2.3 Техника выполнения передвижения вратаря в воротах и методика обучения

Качественно выполненное передвижения является одним из необходимых технических приёмов игры вратаря. Основными требованиями при передвижениях вратаря в воротах являются быстрота и своевременность. Для эффективного выполнения данного приёма вратарю следует передвигаться в сторону перемещения мяча, чтобы своевременно занять наиболее выгодную позицию в воротах.

Основными способами передвижения вратаря в воротах являются: приставные и скрестные шаги, бег, прыжки, остановки, выпады и старты из различных исходных положений. В процессе игры указанные способы передвижений вратаря применяются в различных сочетаниях, а направление и скорость передвижений будут зависеть от конкретной игровой ситуации.

Вратарь в воротах передвигается приставными шагами в левую и правую стороны по ходу полета мяча. В этом случае вратарь принимает положение основной стойки и передвигается на носках, с целью занять удобную позицию для отражения бросков.

Вратарь в воротах может перемещаться разными способами: приставными шагами на носках в левую и правую стороны ворот; обычными шагами вперед и назад в зависимости от игровой ситуации; быстрым бегом при выходе на игрока, владеющего мячом или с целью перехвата мяча; резкими выпадами с выставлением рук в сторону летящего мяча; глубоким шпагатом при отбивании мяча, летящего в левый или правый нижние углы ворот; различными прыжками при отбивании мячей, летящих в левый или правый верхние углы ворот.

На фото 4 изображено положение вратаря при передвижении приставными шагами в правую или левую стороны. При выполнении данного приема вратарь принимает основную стойку: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, расставлены в стороны ладонями вперед, кисти рук располагаются в зависимости от принятой стойки вратаря (низкая, средняя, высокая), взгляд направлен на игрока, владеющего мячом. При выполнении передвижения приставными шагами в правую или левую стороны вратарь приставляет левую ногу к правой, если передвижение необходимо выполнять вправо, затем поочередно делает небольшой шаг правой в сторону и приставляет левую ногу, а при перемещении в левую сторону вратарь приставляет правую ногу к левой и поочередно делает не



Фото 4

большой шаг левой в сторону и приставляет правую ногу. Передвижение вратаря в воротах рекомендуется выполнять только на носках в основной стойке. В воротах лучше всего передвигаться от стойки ворот к стойке по дуге и постоянно наблюдать за игроком, владеющим мячом и передвигаться в сторону передачи мяча.



Фото 5

На фото 5 изображено положение вратаря при передвижении его шагом вперед или назад. При выполнении данного приема вратарь толчком правой или левой ноги выполняет шаг вперед, ноги слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях, расставлены в стороны ладонями вперед, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом. При выполнении

шага назад вратарь толчком впереди стоящей ноги отталкиваясь возвращается в исходное положение т.е. принимает основную стойку вратаря и в зависимости от игровой ситуации может выполнять передвижение вперед или назад.

На фото 6 изображено положение вратаря, выполняющего быстрый выпад вперед. При выполнении данного приема вратарь резким толчком, в данном случае, правой ноги, делает выпад вперед левой, ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, расставлены в стороны, ладонями вперед, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.



Фото 6

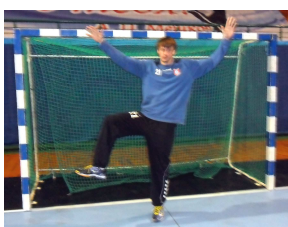


Фото 7

На фото 7 изображено положение вратаря при выполнении выпада в правую сторону. При выполнении данного приема вратарь быстро отводит правую ногу в сторону, стопу разворачивает наружу и в таком положении опускает ногу на пол, руки согнуты в локтях, расставлены в стороны, ладонями вперед, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.

На фото 8 изображено положение вратаря при выполнении выпада в левую сторону. При выполнении данного приема вратарь отводит левую ногу в сторону стопу разворачивает наружу и в таком положении опускает ногу на пол, руки согнуты в локтях, расставлены в стороны, ладонями вперед, взгляд направлен на игрока, владеющего мячом.



Фото 8

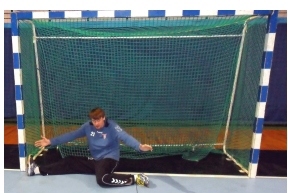


Фото 9

На фото 9 изображено положение вратаря в полушапга-те. При выполнении данного приёма вратарь делает резкий толчок левой ногой в правую сторону ворот и выставляет правую ногу в правый нижний угол ворот, принимает положение полушапгата, правую руку отводит в сторону ближе к правой стопе, туловище слегка наклоняет вправо, левая рука отводится в сторону.

На фото 10 изображено положение вратаря в полушагате, выполняемом в левую сторону ворот. При выполнении данного приёма вратарь делает резкий толчок правой ногой в левую сторону ворот и выставляет левую ногу в левый нижний угол ворот, принимает положение полушагата, левая рука отводится в сторону ближе к левой стопе, туловище слегка наклоняется влево, правая рука отводится в сторону – вверх.



Фото 10



Фото 11

На фото 11 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча посланных с левого угла площадки. При выполнении данного приёма вратарь быстро занимает место у правой стойки ворот, правой рукой закрывает верхний правый ближний угол ворот, правая нога располагается у стойки, туловище прямо напротив игрока бросающего мяч, левая рука отводится в сторону, сгибается в локтевом суставе ладонью вперёд.

В таком положении вратарь левой рукой и левой ногой готов быстро среагировать на мяч брошенный в левый нижний или левый верхний углы ворот. При отражении мячей в таком положении вратарю необходимо мышцы туловища напрягать. Не рекомендуется во время броска туловище поворачивать вправо или влево так как, это будет грубой ошибкой для вратаря, что даст возможность, бросающему игроку забросить мяч в ворота.

На фото 12 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча посланных с правого угла площадки. При выполнении данного защитного действия, вратарь быстро занимает место у левой стойки ворот, левой рукой закрывает верхний ближний левый угол ворот, левая нога располагается у стойки, туловище прямо напротив игрока бросающего мяч, правая рука отводится в сторону и закрывает дальний верхний угол ворот, правая нога закрывает дальний нижний угол ворот. При отражении мячей брошенных с правого угла площадки, вратарь выполняет такие же рекомендации как и при бросках мяча с левого угла площадки.



Фото 12

2.4 Методика обучения передвижениям

При обучении вратаря передвижениям в воротах особое внимание необходимо обращать на быстроту, своевременность и целесообразность применяемых приемов.

Вратарь в воротах передвигается от штанги к штанге приставным шагом. Движение рекомендуется начинать с ноги, соответствующей направлению передвижения. Центр тяжести тела необходимо перенести на толчковую ногу, колени слегка сгибаются, руки согнутые в локтевых суставах, разводятся в стороны, ладонями вперед, кисти рук находятся на уровне головы. После выполнения шага маховой ноги в сторону, толчковая нога быстро подтягивается, вес тела распределяется на обе ноги. Передвижения необходимо осуществлять только на передней части стопы.

На начальном этапе обучения передвижениям рекомендуется подбирать специальные упражнения без мяча. Выполнять передвижения приставными шагами необходимо в положении основной стойки, соблюдая следующую последовательность: обучение передвижению занимающихся рекомендуется выполнять вне ворот по прямой линии, затем по дуге правым боком, левым боком; затем рекомендуется обучение передвижению выполнять непосредственно в воротах от штанги к штанге. Эти упражнения на первом этапе обучения рекомендуется повторять многократно.

После обучения и совершенствования передвижениям в воротах в основной стойке занимающиеся переходят к обучению «выпадам», «полушпагатам» и «шпагатам».

Для обучения выпадам занимающийся резким движением выносит правую или левую ногу, в зависимости от направления полета мяча. Центр тяжести тела переносит на ногу, противоположную маховой ноге. После широкого шага в сторону правой ноги, если мяч брошен в правую часть ворот от вратаря, правую ногу ставит на пятку, а если мяч брошен в левую часть ворот от вратаря, он выполняет широкий шаг левой ногой и затем приземляет стопу на пятку. После выполнения упражнения опорную ногу подтягивает к маховой ноге. Одновременно с выпадом маховой ноги в ту же сторону вратарь выносит правую или левую руки.

Для совершенствования выпадов в правую или левую сторону, занимающийся выполняет их в воротах с отбиванием брошенных мячей, а в дальнейшем упражнение выполняется после приставного шага с последующим выпадом как в правую так и в левую сторону.

При выполнении полушпагата и шпагата рекомендуется выполнять специальные упражнения на растягивание мышц и связок, в особенности нижних конечностей, для разогревания организма. Выполняя полушпагат, опорная нога в момент выполнения упражнения сгибается в колене под углом, а маховая нога выносится в сторону полета мяча прямой и ставится на пятку, а рука выносится в сторону маховой ноги.

При выполнении шпагата как маховая так и опорная ноги выпрямляются, а рука одноименная маховой ноге выносится в сторону ее движения.

Тренировка движений в полушпагате и шпагате проводится как вне ворот, так и непосредственно в воротах. Эффективным способом обучения этих технических приемов будет «зеркальное» повторение упражнений, когда два занимающихся располагаясь друг против друга на расстоянии 1-2 м, повторяют специальные упражнения друг за другом одновременно.

Основными средствами для тренировки и совершенствования передвижениям вратаря в воротах являются специально подобранные упражнения, которые необходимо выполнять постоянно и многократно.

Рекомендуются примерные специальные упражнения для тренировки передвижения вратаря:

Упр.1. Из основной стойки вратаря, выполнять передвижение приставными шагами в правую и левую стороны на 5-10 м.

Упражнение рекомендуется повторить 4-6 раз.

Упр.2. Из основной стойки вратаря, выполнять ходьбу правым, левым боком скрестным шагом на 5-10 м.

Упражнение рекомендуется повторить 4-6 раз.

Упр.3. Ходьба выпадами с одновременными наклонами вперед и касанием рукой носка пола.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

Упр.4. Из основной стойки вратаря выполнять передвижение прыжками в правую и левую стороны.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

Упр.5. Ходьба в полуприседе и в полном приседе на 4-6 м.

Упражнение рекомендуется повторить 4-6 раз.

Упр.6. Из основной стойки вратаря выполнить шаг вперед, приставляя ногу, присесть, руки развести в сторону.

Упражнение рекомендуется повторить 8-10 раз.

Упр.7. Из основной стойки вратаря выполнить два шага вперед, прыгнуть вверх, одновременно ноги и руки в стороны, после приземления возвратиться в исходное положение.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз.

Упр.8. Из основной стойки вратаря, занимающийся становится возле правой стойки ворот. По сигналу тренера выполняет прыжки на правой ноге к левой стойке, затем на левой – к правой стойке.

Упражнение рекомендуется повторить 4-6 раз.

Упр.9. Из основной стойки вратаря занимающийся занимает место возле левой стойки ворот. По сигналу тренера занимающийся выполняет прыжки правым боком на двух ногах к правой стойке ворот, затем тоже к левой стойке.

Упражнение рекомендуется повторить 4-6 раз.

Упр.10. Из основной стойки вратаря по сигналу тренера, занимающийся передвигается приставным шагом вперед, назад, в правую или левую стороны с изменением скорости передвижения.

Упражнение рекомендуется повторить 6-8 раз.

2.5 Техника отбивания и задерживания мяча руками ногами, туловищем и методика обучения

Для эффективной защиты ворот вратарю необходимо своевременно реагировать на действия атакующих игроков, правильно определять направление бросков, а для защиты ворот применять эффективные приемы техники защиты.

Это связано с тем, что время полета мяча, брошенного даже с линии свободного броска, обычно меньше, чем период, за который вратарь может выполнить защитное действие. В момент подготовки нападающего к броску вратарь перемещается в соответствующую сторону ворот, основное внимание уделяет на действия атакующих игроков, правильно определяет направление броска.

Технический прием для защиты ворот он определяет только тогда, когда мяч отделяется от руки бросающего игрока или несколько раньше, если вратарь точно определил направление полета мяча. Быстрота и неожиданность выполнения бросков не позволяет вратарю делать много перемещений в зоне ворот, он обязан успеть отбить мяч активными действиями тех частей тела, который будут ближе всего находиться к летящему мячу.

2.6 Отбивание и задерживание мяча руками и ногами



Фото 13

На фото 13 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча летящего с правой стороны от вратаря на уровне колена. При выполнении данного защитного действия, вратарь делает резкий выпад правой ногой в сторону летящего мяча с одновременным выносом правой руки к правому колену и отражает мяч кистью правой руки.

На фото 14 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча летящего с левой стороны от вратаря на уровне колена. При выполнении данного защитного действия, вратарь делает резкий выпад левой ногой в сторону летящего мяча с одновременным выносом левой руки к левому колену и отражает мяч кистью левой руки.



Фото 14



Фото 15

На фото 15 изображено исходное положение вратаря при отражении броска мяча, летящего в нижний угол ворот с правой стороны от вратаря. При выполнении данного защитного действия, вратарь опорную ногу сгибает в колене под углом, правую ногу выпрямляет и отводит в правый нижний угол ворот, ставя ее на пятку. Правая рука резко выставляется к стопе правой ноги и задерживает брошенный мяч в нижний правый угол от вратаря, левая рука выносится в сторону, а туловище слегка наклоняется к правой ноге.

На фото 16 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча, летящего в нижний угол ворот с левой стороны от вратаря. При выполнении данного защитного действия, вратарь опорную ногу сгибает в колене под углом, левую ногу выпрямляет и отводит в левый нижний угол ворот, ставя ее на пятку. Левая рука резко выставляется к стопе левой ноги и задерживает брошенный мяч в нижний левый угол ворот от вратаря, правая рука выносится в сторону-вверх, а туловище слегка наклоняется к левой ноге.



Фото 16

В игровых ситуациях вратарю часто приходится отбивать мячи, летящие в правый и левый нижние углы ворот в шпагате. В этом случае вратарь отталкиваясь левой ногой (если мяч посланный в правый нижний угол ворот) делает широкий шаг правой ногой в сторону летящего мяча, резко выставляет её в правый нижний угол ворот, ставит её на пятку а левую ногу полностью вы-

прямляет, принимая положение шпагата, правую руку быстро отводит к стопе правой ноги, а туловище наклоняет в правую сторону и в таком положении стопой правой ноги и кистью правой руки отбивает мяч.

При отбивании мяча летящего в левый нижний угол ворот, вратарь отталкиваясь правой ногой, делает широкий шаг левой в сторону летящего мяча принимает положение шпагата и стопой левой ноги и кистью левой руки отбивает мяч.



Фото 17

На фото 17 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча, летящих на уровне плеча и выше в правый верхний угол ворот.

Вратарь делает приставной шаг вправо, резко выносит правую руку в сторону летящего мяча и задерживает его кистью правой руки.

На фото 18 изображено исходное положение вратаря при отражении бросков мяча, летящих на уровне плеча и выше в левый верхний угол ворот.

Вратарь делает приставной шаг влево, резко выносит левую руку в сторону летящего мяча и задерживает его кистью левой руки.



Фото 18



Фото 19

На фото 19 изображено положение вратаря при отражении бросков мяча, летящих в правый верхний угол ворот. При выполнении данного технического приёма, вратарь делает резкий толчок ногой противоположной направлению полёта мяча т.е. левой ногой, поднимает правую ногу согнутую в колене вверх с одновременным выносом правую руку в сторону полёта мяча и задерживает его кистью правой руки.

На фото 20 изображено положение вратаря при отражении бросков мяча, летящих в левый верхний угол ворот. При выполнении данного технического приёма, вратарь делает резкий толчок правой ногой, поднимает левую ногу согнутую в колене вверх с одновременным выносом левой руки в сторону полёта мяча и задерживает его кистью левой руки.



Фото 20

На фото 21 изображены положения вратаря при задержании бросков мяча, брошенных с правого угла площадки. При отбивании мяча, брошенного с правого угла площадки в правый верхний угол ворот, вратарь отбивает его резким выносом правой руки в сторону полёта мяча и задерживает его кистью правой руки (Фото 21 а).

При отбивании мяча брошенного с правого угла площадки, на уровне колена, вратарь быстро поднимает правую ногу вверх согнутую в колене и отбивает мяч стопой правой ноги (Фото 21 б).

При отбивании мяча брошенного с правого угла площадки в нижний дальний угол ворот, вратарь быстро отводит правую ногу в сторону полёта мяча и отбивает его стопой правой ноги (Фото 21 в).



Фото 21 а



Фото 21 б



Фото 21 в

На фото 22 изображены положения вратаря при задержании бросков мяча, брошенных с левого угла площадки. При отбивании мяча, брошенного с левого угла площадки в левый верхний угол ворот, вратарь отбивает его резким выносом левой руки в сторону полёта мяча и задерживает его кистью левой руки (Фото 22 а).

При отбивании мяча брошенного с левого угла площадки, на уровне колена, вратарь быстро поднимает левую ногу вверх согнутую в колене и отбивает мяч стопой левой ноги (Фото 22 б).

При отбивании мяча брошенного с левого угла площадки в нижний дальний угол ворот, вратарь быстро отводит левую ногу в сторону полёта мяча и отбивает его стопой левой ноги (Фото 22 в).



Фото 22 а



Фото 22 б



Фото 22 в

На фото 23 изображено положение вратаря при отражении броска мяча двумя руками, летящего в правый верхний угол ворот. При выполнении данного технического приема вратарь быстро делает широкий шаг в сторону полета мяча с одновременным выносом рук к мячу и задерживает его ладонями правой и левой рук.



Фото 23



Фото 24

На фото 24 изображено положение вратаря при отражении броска мяча двумя руками, летящего в левый верхний угол ворот. При выполнении данного технического приема вратарь быстро делает широкий шаг левой ногой в сторону полёта мяча с одновременным выносом рук к мячу и задерживает его ладонями левой и правой рук.

На фото 25 изображено положение вратаря при отражении броска мяча, летящего на средней высоте ворот. При выполнении данного технического приема вратарь быстро отводит левую ногу и руку в сторону полета мяча и задерживает его ладонью левой руки. Таким техническим приемом могут пользоваться вратари имеющие достаточно высокий уровень развития двигательной реакции и умеющие предвосхищать направление полета мяча.



Фото 25

2.7 Методика обучения отбиванию мячей руками и ногами

Основным требованием к обучению и совершенствованию вратаря по отражению мяча, летящего в разные стороны ворот необходимо начинать с выбора правильной основной стойки вратаря. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, реактивности и умения предвосхищать ситуацию на площадке. Особое внимание рекомендуется обращать на рациональное передвижение вратаря от штанги к штанге, которое должно выполняться по условной дуге, что будет значительно уменьшать угол обстрела ворот и держать вратарем под контролем большую часть ворот.

На начальном этапе тренировки по отражению бросков, следует броски мяча поворотом выполнять не сильно. Лучше мяч бросать в условленное место и требовать от вратаря точного выполнения технического приема. Тренировку вратаря техническим приемам рекомендуется начинать с легких бросков на уровне головы и груди, постепенно усложняя более сложными бросками, в том числе в верхние и нижние углы ворот, с отскоком от поверхности площадки. Параллельно обучению отражению бросков мяча, необходимо обучать вратаря правильно выполнять акробатические упражнения и специальные упражнения на гибкость и ловкость. С этой целью рекомендуются специальные упражнения для тренировки техническим приемам игры вратаря:

Упр.1. Вратарь в основной стойке становится лицом к стене на расстоянии 3-4 метров. Другой игрок становится за вратарем и бросает мяч в стену. Вратарь старается отражать отскоки мяча от стены.

Упр.2. Исходное положение тоже, что и упр.1. Игрок выполняет бросок мяча в стену с таким расчетом, чтобы мячи отскакивали на 2-3 м. в стороны от

вратаря. Вратарь, применяя выпады, старается отражать отскочившие от стены мячи.

Упр.3. Один вратарь находится в основной стойке в 3-4 м. от стены лицом к ней. Другой игрок с расстояния 6-8 м. бросает в его сторону мяч. После команды «Бросок», вратарь быстро поворачивается на 180 градусов и старается отразить брошенный мяч.

Упр.4. Два вратаря становятся друг против друга на расстоянии 5-6 метров и посылают один другому мяч ударом внутренней частью стопы поочередно левой и правой ногой.

Упр.5. Вратарь становится лицом к стене на расстоянии 5-6 метров от нее бросая мяч в стенку, вратарь отражает отскочившие от стены мячи правой, левой ногой в полушпагате и шпагате.

2.8 Введение мяча в игру



Фото 26

На фото 26 изображено положение вратаря при введении мяча в игру. Вратарь вводит мяч в игру чаще всего одной рукой. Для этого он делает широкий шаг ногой, противоположной руке, держащей мяч. Одновременно отводит руку с мячом назад, центр тяжести тела переносит на сзади стоящую ногу, другую руку выносит вперед на уровне груди. В момент выполнения передачи мяча партнеру центр тяжести тела переносится на впереди стоящую ногу, рука с мячом резко разгибается в локтевом суставе, выносится вперед до полного выпрямления и за счет резкого движения кисти мяч направляется партнеру по команде.

Методика обучения введению мяча в игру

Для выполнения этого важного технического элемента игры вратарь должен отрабатывать передачу мяча с партнерами по команде и особенно с теми игроками, которые применяют в игровых ситуациях отрыв, как средство быстрой атаки. Рекомендуется передачу мяча с партнерами выполнять ежедневно, доводя ее до полного совершенства. Отрабатывая передачу мяча необходимо доводит ее точность в заранее установленное место площадки. Рекомендуется передачу мяча в отрыв выполнять в разные точки площадки.

Для тренировки передачи мяча в отрыв необходимо регулярно выполнять специально подобранные упражнения:

Упр.1. Вратарь с мячом находится в площади ворот. По сигналу он выполняет точную передачу мяча в условленное место.

Упр.2. Вратарь с мячом находится в площади ворот. Один из игроков по команде стартует от линии ворот. Вратарь выполняет длинную передачу мяча только тогда, когда игрок достигнет средней линии площадки.

Упр.3. От линии ворот в поле стартует 2 игрока. Вратарь выполняет передачу тому игроку, который первый достигает условленного ориентира.

Упр.4. Вратарь с мячом находится в площади ворот. По сигналу 2-3 игрока, стоящие у лицевой линии площадки, стартуют к противоположным воротам. Вратарь старается попасть мячом в одного из убегающих игроков, который первый пересечет среднюю линию площадки.

Упр.5. Два вратаря располагаются на площадке в противоположных воротах. По сигналу вратари быстро посылают мячи в условленную цель 5-6 мячей подряд (набивной мяч нарисованный круг, квадрат).

2.9 Задерживание и отбивание мяча туловищем

В игровых ситуациях бывает, когда игрок бросок мяча в ворота выполняется неожиданно и с близкого расстояния, в этом случае вратарь не успевает среагировать на стремительно вылетевший из-за защитников мяч.

Если мяч летит прямо по центру и вратарь не среагировал на него, он отбивает такой мяч туловищем. В этом случае вратарь должен в обязательном порядке напрячь грудные и брюшные мышцы и отразить бросок мяча туловищем. Грубой ошибкой при отражении бросков мяча, летящего во вратаря, будет умышленное поворачивание туловища вправо или влево. Это будет создавать условия для бросающего игрока легко и свободно поразить ворота. В данном случае вратарь должен уметь принять неожиданный бросок на себя и в таком исходном положении отразить мяч.

Такую ошибку повторяют даже высоко-квалифицированные вратари из-за недостаточной психологической подготовки и не умеющие преодолевать страх.

2.10 Техника задерживания и отбивания семиметрового штрафного броска

При отбивании семиметрового штрафного броска вратарь согласно правилам соревнований может занимать место в площади вратаря на линии ворот, либо выходить из ворот, но не ближе трех метров от линии семиметрового штрафного броска.

Если вратарь при отражении семиметрового штрафного броска занимает место на линии ворот в этом случае создаются хорошие условия для игрока, выполняющего штрафной бросок, так как увеличивается площадь ворот для их поражения. Вратарь в этом случае может надеяться только на высокий уровень развития предвосхищения и на высокую степень развития двигательной реакции.

При отражении семиметрового штрафного броска из исходного положения стоя на линии ворот, вратарь принимает основную стойку, внимательно наблюдая за рукой бросающего игрока и предугадывая направление полета мяча отбивает его руками, ногами или туловищем.

Если вратарь занимает место на четырехметровой отметке от ворот при отбивании семиметрового штрафного броска в этом случае вратарь закрывает большую часть площади ворот и создает предпосылки для эффективной защиты их, применяя различные движения руками, ногами и туловищем.

Большинство вратарей высокого класса при отбивании семиметрового штрафного броска выходят из ворот к четырехметровой отметке и успешно отражают семиметровые штрафные броски.

ГЛАВА 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

В тактике игры вратаря большое место занимает проявление индивидуальных тактических действий, которые зависят от технической и физической подготовки занимающегося, его творческих возможностей и волевых качеств.

Как правило, тактическая подготовка вратаря проводится на учебно-тренировочных занятиях, в односторонних и двухсторонних играх, в товарищеских встречах и при участии в официальных соревнованиях.

Опыт игры вратаря зависит от его целенаправленных ежедневных тренировок и количества сыгранных матчей. В результате этого у вратаря появляется игровая уверенность, понимание игры своих товарищей, он меньше допускает тактических ошибок, что несомненно отражается на эффективности действий всей команды. Основным тактическим моментом игры вратаря имеет правильный выбор места в воротах, начального момента и способа действия при отражении бросков мяча.

Когда соперник один выходит для броска по воротам, вратарь должен сохранять основную стойку, несколько выйти из ворот вперед.

Выбирать позицию для защиты ворот рекомендуется так, чтобы действия вратаря были неожиданными для противника. Своевременно и правильно выбранная позиция вратаря может внести некоторую растерянность в действия нападающего игрока. Если соперник применяет обманные движения, вратарю рекомендуется сразу не реагировать на них, а попытаться разгадать его замысел.

Для правильного и своевременного выбора места в воротах вратарю необходимо уметь быстро передвигаться, правильно ориентироваться в создавшейся ситуации, быть внимательным, психологически устойчивым. Вратарь должен уметь читать игровую обстановку на площадке, организованно руководить защитными действиями партнеров по команде.

При переходе команды от защиты к нападению, вратарь должен без промедления передать мяч игроку, находящемуся в самой выгодной позиции.

Научившись выбирать место в воротах на учебно-тренировочных занятиях, вратарь начинает применять тактические приемы в учебных и товарищеских играх и осмысленно решает возникающие в ходе игры тактические задачи.

При совершенствовании тактической подготовки вратаря, в процессе обучения и участия его в соревнованиях рекомендуется вести записи игровой деятельности игроков противоположной команды, что будет способствовать совершенствованию тактической подготовки вратаря.

Важным моментом в игре вратаря является взаимодействие с партнерами по команде. Тактические задачи, возникающие в ходе игры, в большинстве случаев осуществляются взаимными действиями вратаря с партнерами по команде. Чем лучше вратарь знает слабые и сильные стороны партнера по команде, тем богаче их совместное творчество в создании тактических замыслов как в коллективной защите ворот, так и в организации эффективного нападения. Взаимодействия вратаря с партнерами по команде требуют большой слаженности, взаимопонимания и должны строиться на особенностях игры противника.

Такие моменты игры, как разыгрывание игроками соперника угловых, свободных бросков в различных зонах площадки, игра защищающейся команды

против численно превосходящего противника, при персональной опеке сильнейшего игрока нападающей команды, требуют от вратаря и партнеров четких и согласованных действий при защите ворот.

Вратарю необходимо правильно руководить действиями защитников по команде, своевременно предупреждать о возможных тактических изменениях ведения игры нападающих и быть готовым в любой момент организовать нападение со всей команды точной передачи мяча партнеру, находящему в выгодной позиции. Это обстоятельство требует от вратаря своевременного определения игровой ситуации на площадке.

Согласованные взаимодействия вратаря с партнерами по команде при защите ворот и при переходе от защиты к организации нападения говорят о хорошей сыгранности вратаря с партнерами по команде.

Вратарь должен знать индивидуальные особенности игроков по команде, благодаря чему появляется возможность находить и демонстрировать тактическую линию команды.

В этом случае, особое место необходимо отводить согласованным моментам при защите ворот, когда защитники прикрывают сторону ворот, близкую к бросковой руке соперника, а вратарь в этот момент должен защищать другую часть ворот. У этого способа есть большое преимущество, заключающееся в том, что обороняя часть ворот, защитник уменьшает зону действия вратаря, и в этом случае он должен отбивать все мячи в данной части ворот.

При быстрых атаках противника вратарю лучше всего находиться между шестиметровой и девятиметровой линиями площадки. Выходить из ворот надо только тогда, когда есть уверенность, что вратарь окажется у мяча раньше, чем нападающий. В этом случае, овладев мячом, вратарь может начать быструю атаку своей команды при ее численном превосходстве на половине поля противника. Если вратарь убеждается, что не успевает к мячу, то надо сразу вернуться в ворота, занять сходное положение и быть готовым к отражению броска мяча. Выходы вратаря на перехват мяча рекомендуется постоянно отрабатывать на учебно-тренировочных и в учебных играх.

Особое значение при тактической подготовке вратаря должно отводиться изучению игровой деятельности противника. Такое изучение проводится путем наблюдений, записей, фото и киносъемки. В процессе ознакомления с игроками противника можно постоянно пополнять картотеку новыми данными о спортсменах, против которых придется выступать на соревнованиях. Это позволит вратарю узнавать и изучать сильные и слабые стороны игровой деятельности соперников и создавать для себя возможность для целенаправленной подготовки к предстоящей игре.

В результате изучения противника рекомендуется обратить особое внимание на следующие особенности технической подготовки гандболистов: применение во время игры эффективных финтов; удобные положения игрока при выполнении бросков; варианты взаимодействия с партнерами по команде; умение выполнять броски левой и правой рукой; излюбленные места на площадке, с которых игрок выполняет броски по воротам; ориентировка нападающего игрока с мячом вблизи ворот при быстром отрыве; владение игроком техникой сильных и точных бросков мяча с ближних, средних и дальних позиций; из-

любленный бросок при выполнении семиметрового штрафного броска; применение игроком бросков в сочетании с обманными движениями; умение игрока выполнять броски мяча различными способами.

Особым моментом в тактическом ведении игры является своевременная и целенаправленная замена вратаря. При замене вратарей необходимо учитывать их индивидуальные способности, своеобразный стиль игры, слабые и сильные стороны вратаря. Замену вратаря во время игры целесообразно проводить в следующих случаях: при появлении у вратаря чувства усталости; временном психологическом надломе; при выполнении семиметровых штрафных бросков; выявлении игроками нападения слабых сторон в действиях вратаря; с целью изменения тактики ведения игры всей команды; при изменении тактики нападения команды противника; с целью приобретения опыта вратарской игры запасным игроком.

ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Психологическая подготовка вратаря в учебно-тренировочном процессе должна занимать особое место и иметь индивидуальную направленность.

В первую очередь при психологической подготовке рекомендуется на тренировках выполнять сложно-координационные упражнения, направленные на развитие смелости, выдержки, уверенности и самообладания. Так как эти качества представляют суть воли, основы управления человека самим собой.

Способность выполнять вратарем на хорошем уровне технические приемы по защите ворот от начала до конца игры при наличии утомления говорит о хорошей выдержке и самообладании.

В соревновательной деятельности гандбольного вратаря предполагается поддержание на высоком уровне произвольного внимания. При подготовке занимающихся к ответственным соревнованиям высокий уровень произвольного внимания поможет вратарю регулировать учебно-тренировочный процесс, а также выступление его в соревнованиях.

Овладение способами регулирования произвольного внимания всегда связано с выдержкой и самообладанием. По этому эти два качества психологической устойчивости занимающихся вполне возможно рассматривать как моральное качество.

Высокий уровень развития выдержки и самообладания дает возможность гандбольному вратарю в самых сложных ситуациях до конца сохранять надежность, стабильность и результативность. Для целенаправленного развития выдержки и самообладания необходимо постоянно повышать ответственность за свое поведение, учебу, саморазвитие, культуру поведения, а занятия спортом необходимо связывать с перечисленными процессами образования и воспитания.

При защите ворот опытный вратарь понимает, что его реакция немного запаздывает при отражении мяча, брошенного игроком с определенного места площадки и силы броска, поэтому он должен предвосхитить направление полета мяча и своевременно выбрать правильный технический прием и место в во-

ротах для их защиты. На современном этапе развития гандбола для защиты ворот предвосхищение имеет главенствующее значение наряду с технической, физической, тактической и психологической подготовкой вратаря.

Если вратарь научился предугадывать момент броска, то он может по направлению разбега игрока нападающей команды, его движению корпуса, по движению руки при броске определить вероятное направление полета мяча и выбрать эффективный технический прием для защиты ворот.

Из всех психических требований способность вратаря концентрировать внимание должна быть выражена на самом высоком уровне. В игровой деятельности вратаря есть фазы, когда способность концентрации внимания спадает, в этот момент необходимо дать возможность вратарю отдохнуть, т.е. выполнить замену играющего вратаря на другого.

Для целенаправленной психологической подготовки вратаря на учебно-тренировочном процессе необходимо выполнять различные специальные сложно-координационные упражнения, упражнения с определенной трудностью выполнения на силу, гибкость, выносливость и ловкость, направленные на воспитание волевых качеств, необходимых вратарю для стабильной игры.

ГЛАВА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ

Физическая подготовка занимает важное место в процессе тренировки занимающихся, она проводится в двух направлениях: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.

5.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является основой при воспитании физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Она является частью подготовки занимающихся с преимущественной направленностью на укрепление организма, повышение их функциональных возможностей и работоспособности.

В процессе общей физической подготовки занимающихся решается основная задача, направленная на развитие двигательной системы занимающихся при помощи разнообразных средств и методов физического воспитания.

При организации общей физической подготовки необходимо особое внимание отводить подбору таких упражнений, которые будут направлены на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышение общего обмена веществ, что повлияет на качественное выполнение достаточно высокой физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях.

При организации занятий по общей физической подготовки особое внимание рекомендуется уделять развитию общей силы и выносливости, так как эти качества являются основными при подготовке спортсменов в спортивных секциях

Для развития общей силы и выносливости рекомендуется использовать в учебно-тренировочном процессе разнообразные по координации и усилиям физические упражнения.

Для целенаправленного развития силовой выносливости рекомендуются упражнения с отягощениями (гантели разного веса, набивные мячи, утяжеленные пояса и жилеты, гири различного веса, штанга и др.).

Очень полезны упражнения в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания, многоскоки, прыжки, отжимания от пола и др.).

Эффективными при развитии скоростно-силовых качеств будут упражнения с сопротивлением партнера (упражнения с сопротивлением, приседания на одной ноге с партнером, бег с партнером, ходьба на руках с партнером, выполнение различных упражнений с партнером).

Особое значение при организации общей физической подготовки необходимо отводить упражнениям, выполняемым на силовых тренажерах, при помощи которых можно эффективно развивать физические качества, а также рекомендуется широко использовать в учебно-тренировочном процессе кардиотренажеры, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование тактических и технических приемов игры гандбольного вратаря, а также на развитие специальных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и координационной способности.

С этой целью в учебно-тренировочном процессе необходимо использовать специальные физические упражнения по характеру и нервно-мышечных усилий, похожих на работу, при выполнении занимающимися технических приемов игры вратаря. К таким упражнениям для развития быстроты можно отнести упражнения, выполняемые от стартового положения до резкого бега на дистанцию 10-20 метров; упражнения для развития специальной силы мышц, повышающие прыгучесть; упражнения, направленные на развитие ловкости и гибкости, необходимые при совершенствовании технических приемов игры вратаря и упражнения, воспитывающие специальную выносливость, а также специальные упражнения, направленные на развитие координационных способностей гандбольного вратаря.

5.3 Методика развития специальной силы.

Для эффективного развития специальной силы рекомендуется подбирать и правильно выполнять динамические и статические, собственно силовые и скоростно-силовые упражнения. В этой связи на тренировках особое место должно отводиться подбору средств воспитания специальной силы при помощи упражнений с повышенным сопротивлением. Эффективными будут упражнения с внешним сопротивлением: гантели, набивные мячи, экспандеры, штанги небольшого веса, противодействие партнера, сопротивление внешней среды – бег по песку, бег в гору по лестнице, бег по пересеченной местности. Особое внимание при воспитании специальной силы необходимо обращать на подбор величины сопротивления, выполнение упражнений с около предельными и предельными отягощениями в динамическом режиме, применение изометрических

напряжений. На начальном этапе тренировки специальной силы не рекомендуется предлагать большой объем упражнений с предельными и около предельными напряжениями, не рекомендуется перед выполнением силовых упражнений выполнять максимальный вдох, лучше максимальные усилия выполнять на выдохе без задержки дыхания. Рекомендуется при выполнении силовых упражнений делать вдох при расслаблении, а выдох при напряжении мышц. Отдых между подходами при выполнении силовых упражнений рекомендуется регулировать в зависимости от включения в тренировку упражнений как с около предельными весами, так и с непредельными весами (до отказа).

Упражнения, направленные на развитие специальной силы

Упражнение № 1



Из исходного положения, штанга на плечах, медленно подняться на носках, затем прийти в исходное положение.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 2



Из исходного положения, основная стойка, гантели в руках, медленно присесть, руки отвести назад, затем выпрямиться, руки с гантелями вверх.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 3



Из исходного положения, основная стойка, гантели в руках, медленно присесть, руки вперед, затем выпрямиться, руки с гантелями вверх.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 4



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, медленно присесть, затем выпрямиться и быстро передать мяч партнеру двумя руками.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 5



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, выполнить наклон туловища вперед, затем выпрямиться и быстро выполнить бросок мяча назад через голову.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 6



Из исходного положения, упор лежа, набивной мяч на затылке. Выполнять сгибание и разгибание рук, стараясь, чтобы набивной мяч не упал на пол.

Упражнение повторить 16 – 20 раз

Упражнение № 7



Из исходного положения, основная стойка, гантели в руках, медленно повернуть туловище влево, руки в сторону, затем прийти в исходное положение, руки через стороны вверх. Тоже повторить в правую сторону.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 8



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках. Выполнить наклон вперед, набивной мяч отвести назад между ног, выпрямляясь, набивной мяч вверх.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

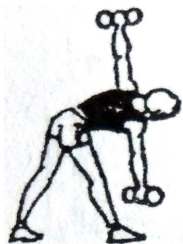
Упражнение № 9



Из исходного положения, основная стойка, гантели в руках, медленно выполнить наклон вперед, затем, выпрямляясь, руки поднять вверх.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 10



Из исходного положения, наклон туловища вперед, руки с гантелями в стороны, выполнять повороты туловища вправо и влево.
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 11



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, медленно отводим мяч назад, броском вперед передаем мяч партнеру.
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 12



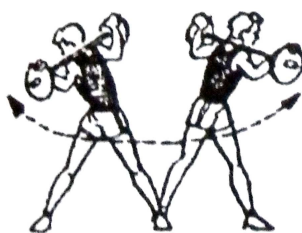
Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч сзади в руках, подбрасывая мяч вверх-вперед стараться поймать мяч.
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 13



Из исходного положения, основная стойка, штанга на плечах, шагом левой вперед выполнить глубокий выпад, придти в исходное положение, затем тоже выполнить правой ногой.
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 14



Из исходного положения, ноги на ширине плеч, штанга на плечах, выполнять поочередно повороты туловища в правую и левую стороны.
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 15



Из исходного положения, штанга на плечах, медленно присесть, затем медленно встать.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 16



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, выполнить полуприсест, туловище с мячом наклонить в правую сторону, придти в исходное положение и тоже выполнить в левую сторону.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

5.4 Методика развития специальной гибкости

Тренировку, направленную на развитие гибкости рекомендуется совмещать с развитием силовых качеств, что будет обеспечивать соответствующую соразмерность в их проявлении. В этом случае большей эффективностью обладают занятия с использованием активного режима с отягощениями. При применении дополнительных отягощений, способствующих максимальному проявлению подвижности в суставах и их величина не должна превышать 50% от уровня силовых возможностей растягиваемых мышц. Для развития специальной гибкости рекомендуются различные варианты стретчинга. Наиболее распространена следующая последовательность выполнения упражнений: фаза сокращения мышцы при выполнении силовых или скоростно-силовых упражнений продолжительностью 1-5с, затем расслабление мышц 3-5с и после этого растягивание в статической позе от 16-60с. Широко используется и другой способ выполнения упражнений стретчинга: динамические пружинистые упражнения, выполняемые в разминке или основной части занятий или в основной части тренировки, заканчиваются удержанием статической позы на время.

При развитии специальной гибкости целесообразно также соотношение различных упражнений на растягивание: 40-45% - активные динамические упражнения; 20% - статические упражнения; 35-40% - пассивные упражнения.

В занятиях с детьми доля статических упражнений должна быть меньше, а динамических упражнений больше. Упражнения на растягивание мышц необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, при этом резких движений рекомендуется избегать и только заключительные повторения можно выполнять резко, т.к. в этом случае мышцы уже адаптировались к растягиванию.

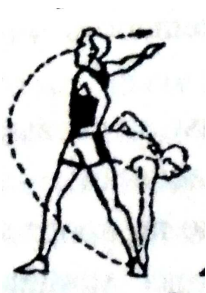
Для расслабления и снижения мышечного напряжения целесообразно использовать методы психорегулирующей тренировки, корректирующие упражнения на дыхание и расслабление. Все упражнения на растягивание в зависимости

от работы мышц можно подразделить на три группы: динамические, статические, комбинированные. В одних из них основными растягивающими силами служат собственное напряжение мышц, в других – внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные движения. В зависимости от решаемых задач, режима растягивания, возраста, пола, физической подготовленности, спортивной квалификации и строения суставов предлагаемая дозировка нагрузки может быть весьма разнообразна.

Для развития специальной гибкости рекомендуется повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями по несколько повторений в каждой и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности. Этот метод имеет различные варианты при выполнении специальных физических упражнений: метод повторного динамического упражнения, метод повторного статического упражнения. В этих случаях могут быть как активные, так и пассивные напряжения мышц.

Упражнения, направленные на развитие специальной гибкости

Упражнение № 1

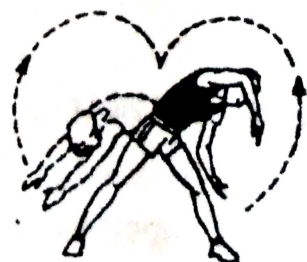


Из исходного положения, ноги на ширине плеч руки на поясе, отводим правую руку в сторону до отказа, за тем наклоняя туловище, правой рукой коснуться стопы левой ноги.

Прийти в исходное положение и упражнение выполнить левой рукой.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

Упражнение № 2

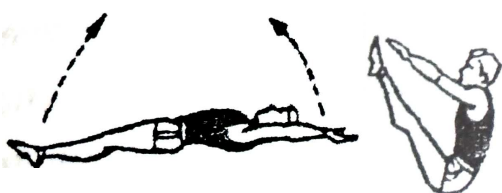


Из исходного положения, стойка ноги врозь, наклоняя туловище к левой ноге руками коснуться стопы левой ноги, за тем тоже выполнить в правую сторону.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

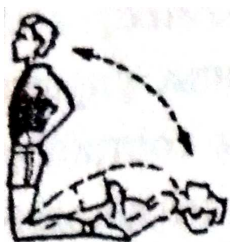
Упражнение № 3

Из исходного положения лёжа, руки вверху, одновременно поднять туловище и ноги, руками коснуться носков ног, затем медленно вернуться в исходное положение.



Упражнение повторить 6 – 8 раз

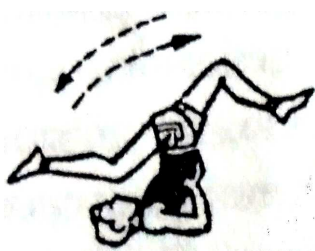
Упражнение № 4



Из исходного положения, стоя на коленях, руки на поясе, медленно прогнуться до отказа, за тем вернуться в исходное положение

Упражнение повторить 6 – 8 раз

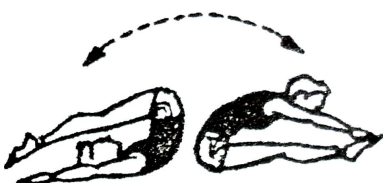
Упражнение № 5



Из исходного положения, стойка на лопатках, выполнять поочерёдно вращательные движения ногами.

Упражнение повторить 6 – 8 раз поочерёдно правой и левой ногами.

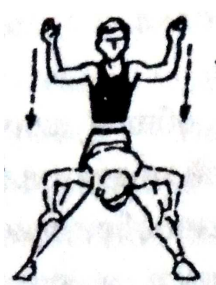
Упражнение № 6



Из исходного положения сидя руки к носкам ног, выполнить медленный перекат на спину ноги за голову, руки вверх. За тем вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

Упражнение № 7



Из исходного положения, основная стойка, руки согнуты в локтях, ладонями в перёд, выполнить наклон вперёд, руками коснуться коленных суставов. За тем медленно вернуться в исходное положение.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

Упражнение № 8



Из исходного положения, основная стойка, руки вверх, поочерёдно выполнять наклоны в левую, за тем в правую стороны.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

Упражнение № 9



Из исходного положения, основная стойка, руки на поясе, выполнять медленные круговые вращения туловища в левую, за тем в правую стороны.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 10



Из исходного положения, основная стойка, медленно выполнять прогиб туловища назад, руками коснуться пяток ног, за тем прийти в исходное положение

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 11



Из исходного положения, стойка ноги врозь, руки в стороны, выполнять круговые вращения руками вперёд за тем назад.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 12



Из исходного положения, основная стойка, поднять правую ногу в сторону, руки в стороны, прийти в исходное положение, за тем упражнение выполнить другой ногой.

Упражнение повторить 6 – 8 раз

Упражнение № 13



Из исходного положения, основная стойка, быстрыми движениями выполнять поочерёдно левую руку вперёд, правую назад.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 14



Из исходного положения, основная стойка, поочерёдно выполнять наклоны вперёд, за тем прийти в исходное положение.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

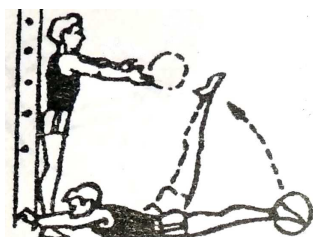
5.5 Методика развития специальной выносливости

При развитии специальной выносливости необходимо особое внимание отводить всестороннему развитию функциональных возможностей организма, определяющих как общую, так и специальные виды выносливости. При развитии специальной выносливости необходимо руководствоваться следующими принципами: определение интенсивности при выполнении упражнений; определение продолжительности при выполнении упражнений; определение числа повторений упражнений; определение продолжительности интервала отдыха после физической работы или выполнения упражнений; определение отдыха – активный отдых или пассивный. Большое значение при тренировке специальной выносливости имеет процесс повышения аэробных возможностей организма. В этом случае на тренировочных занятиях рекомендуется: за счет физических упражнений повышать максимальный уровень потребления кислорода; воспитывать способность поддерживать высокий уровень потребления кислорода длительное время; тренировать умение организма быстро включать дыхательную систему до максимальных возможностей.

При воспитании специальной выносливости имеет процесс повышения анаэробных возможностей организма занимающихся. Для этого рекомендуется включать в тренировочный процесс циклические упражнения, выполняемые с определенной интенсивностью. В этом случае интенсивность может быть около предельной или близко к предельной.

Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости

Упражнение № 1



Из исходного положения, лежа на полу, занимающийся удерживает набивной мяч стопами ног, затем поднимая ноги назад передает его партнеру.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

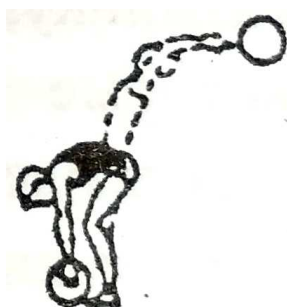
Упражнение № 2



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, занимающийся отводит мяч в правую сторону, затем выпрямляясь выполняет бросок назад через левое плечо.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 3



Из исходного положения, основная стойка, набивной мяч в руках, занимающийся выполняет наклон вперед, затем выпрямляясь делает бросок мяча назад через голову.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

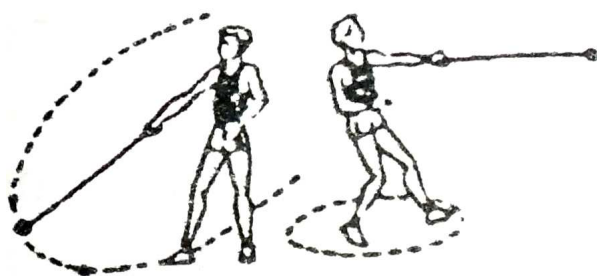
Упражнение № 4



Из исходного положения, сидя, набивной мяч в руках, занимающийся поочередно выполняет наклон туловища назад и возвращается в основную стойку.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

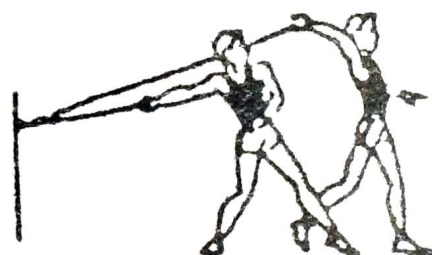
Упражнение № 5



Из исходного положения, ноги на ширине плеч, в правой или левой руке отягощение, занимающийся поочередно выполняет повороты на 360 градусов в правую и левую стороны.

Упражнение повторить 8 – 10 раз в каждую сторону.

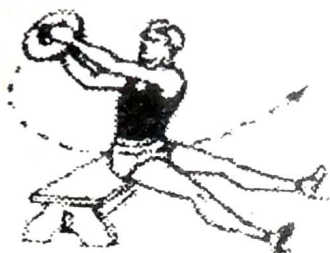
Упражнение № 6



Из исходного положения, левая нога впереди, в руках резиновый жгут, занимающийся растягивая резиновый жгут выполняет имитацию броска мяча поочередно правой и левой руками.

Упражнение повторить 16 – 20 раз каждой рукой

Упражнение № 7



Из исходного положения сидя, в руках отягощение, выполнять поочередно повороты туловища в правую и левую стороны.

Упражнение повторить 8 – 10 раз в каждую сторону.

Упражнение № 8



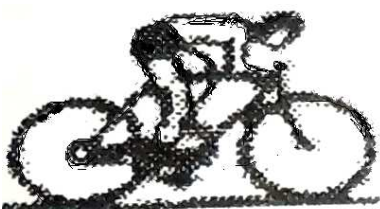
Кроссовая подготовка. Бег в медленном и среднем темпе по пересеченной местности от 1000 до 3000 метров.

Упражнение № 9



В зимний период рекомендуется лыжная подготовка в лесопарке на дистанцию от 3 до 5 км.

Упражнение № 10



В летний период рекомендуется езда на велосипеде, как в быстром темпе, так и в виде прогулок до 2 часов.

Упражнение № 11



Из исходного положения лежа, набивной мяч между стоп, медленно ноги поднять вверх, мяч опустить за головой, затем вернуться в исходное положение.

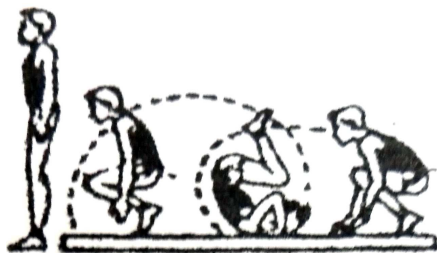
Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 12



В летний период рекомендуется езда на лыже-роллерах по 2 часа на каждой тренировке.

Упражнение № 13



Из исходного положения, основная стойка, присесть, выполнить кувырок назад и придти в исходное положение.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 14



Из исходного положения, стойка на лопатках, поочередно выполнять круговые движения правой и левой ногами.

Упражнение повторить 8 – 10 раз каждой ногой.

Упражнение № 15



Из исходного положения, сидя, набивной мяч между ногами, поднять ноги вверх, свести их, затем разводя ноги придти в исходное положение.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 16



Из исходного положения, сидя, руки за головой, выполнять скрестные движения ногами.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 17



Из исходного положения, в приседе с партнером, выполнять поочередно подскоки на левой и правой ногах.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

Упражнение № 18



Из исходного положения сидя, руки за голову, в быстром темпе выполнять скрестные движения ногами.

Упражнение повторить 8 – 10 раз

5.6 Методика развития специальной быстроты

Метод повторного упражнения считается самым эффективным при развитии специальной быстроты, а средствами ее воспитания являются физические упражнения, которые можно выполнять в максимально быстром темпе. Скоростные упражнения лучше всего подбирать нестандартного типа. Рекомендуется такие специальные упражнения выполнять во время проведения игровых эстафет, подвижных игр и спортивных игр по упрощенным правилам. Для достижения результатов в увеличении скорости движения необходимо придерживаться двух принципов организации тренировки. Во-первых, рекомендуется в учебно-тренировочный процесс включать упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Во-вторых, рекомендуется в учебно-тренировочный процесс включать упражнения, скоростно-силового характера. Если при первом варианте построения тренировки добиваться повышения скоростных показателей не так легко, то при втором варианте, развивая скоростно-силовые возможности, можно достичь высоких результатов также и в увеличении скорости. При развитии специальной быстроты рекомендуется скоростно-силовые упражнения выполнять в сочетании с собственно силовыми упражнениями с полной амплитудой движений. К таким упражнениям можно отнести толкание и метание различных предметов, выпрыгивание из низкого приседа, перемещение отягощений на расстояния. Упражнения для воспитания специальной быстроты рекомендуется выполнять после хорошей разминки в первой части тренировочного занятия.

Упражнения, направленные на развитие специальной быстроты

Упражнение № 1



Из исходного положения, основная стойка, в руках скакалка. Выполнять прыжки со скакалкой в медленном и быстром темпе.

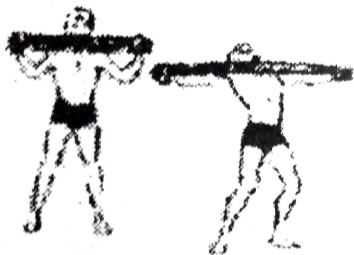
Упражнение повторить 16 – 20 раз, сериями.

Упражнение № 2



Из исходного положения сидя, руки за голову, быстро поочередно поднимать и опускать ноги. Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 3



Из исходного положения, основная стойка, в руках эспандер. Быстро выполнять растягивание эспандера двумя руками.

Упражнение повторить 16 – 20 раз, сериями.

Упражнение № 4



Из исходного положения лежа, одновременно быстро поднимать и опускать ноги и туловище, касаясь руками стоп.

Упражнение повторить 16 – 20 раз.

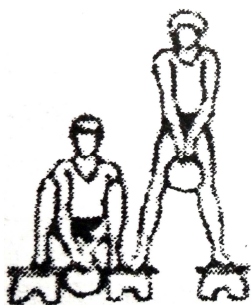
Упражнение № 5



Из исходного положения, ноги согнутые в коленях, руки в стороны, в быстром темпе выполнять прыжки через партнера.

Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 6



Из исходного положения присев в руках гиря, многократно выполнять прыжки вверх с возвращением в исходное положение.

Упражнение повторить 8 – 10 раз.

Упражнение № 7



Из исходного положения сидя, руки за голову, поочередно сгибать и выпрямлять правую и левую ноги.

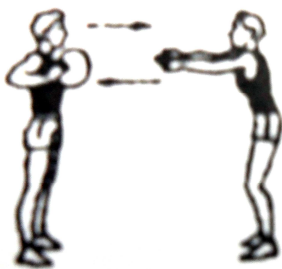
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 8



Из исходного положения стойка на плечах, поочередно быстро выполнять круговые движения ногами.
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 9



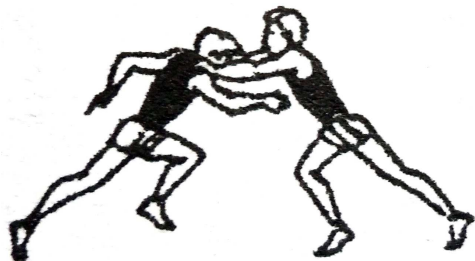
Из исходного положения, стоя друг против друга, быстро выполнять передачу мяча.
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 10



Из исходного положения, стоя на коленях руки на поясе, выполнить упор лежа и быстро прийти в исходное положение.
Упражнение повторить 10 – 12 раз.

Упражнение № 11



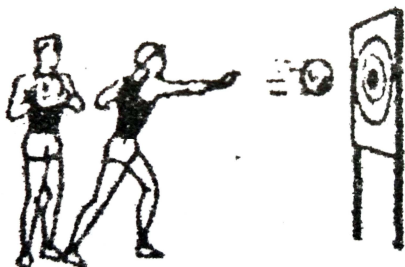
Из исходного положения, стоя друг против друга, один занимающийся придерживает партнера за плечи, другой с сопротивлением выполняет беговые движения.
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 12



Из исходного положения лежа, в руках набивной мяч быстро сгибая туловище, выполнить бросок мяча в цель.
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

Упражнение № 13



Из исходного положения, стоя набивной мяч в руках, быстро выполнять броски мяча поочередно правой и левой руками в цель.
Упражнение повторить 16 – 20 раз.

5.7 Методика развития координационной способности и ловкости

Координационная способность занимающихся определяется совокупностью свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной сложности и успешностью управления двигательными действиями. Координационная способность у каждого спортсмена проявляется в игровой деятельности по-разному и совершенствуются в процессе овладения умениями и навыками. При организации учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание координационных способностей необходимо в первую очередь учитывать индивидуальные особенности занимающихся и учитывать то, что при выполнении двигательных действий необходимо выделять три вида координации – нервную, мышечную и двигательную.

К нервной координации рекомендуется отнести согласованные нервные процессы, управляющие движениями через мышечные напряжения.

Мышечная координация представляет согласованное напряжение мышц, передающих команды управления на звенья тела от центральной нервной системы.

Двигательная координация представляет согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, которые соответствуют двигательной задаче, внешней ситуации и состоянию человека.

Координация движений обусловлена способностью прочного координирования движений с высоким проявлением двигательной способности – ловкости.

Более совершенная способность координировать движения и улучшения ловкости приобретается в процессе обучения различными физическими упражнениями во время усвоения разнообразных двигательных умений и навыков. Достижимое при этом улучшение координации и ловкости имеет общее значение. Однако решающим будет специальная направленность тренировочного процесса, соответствующая виду спорта, в последствии, приводящая к большим спортивным успехам при выполнении сложных и точных двигательных действий гандбольного вратаря

При подготовке гандбольного вратаря на первых учебно-тренировочных занятиях необходимо определить какие координационные способности развиты недостаточно и в соответствии с этим индивидуально подходить к воспитанию данного физического качества.

В практике физического воспитания к основным координационным способностям рекомендуется отнести: способность к ориентированию занимающегося в пространстве; способность к удержанию равновесия; способность к быстрой перестройке движения. При реализации средств и методов, направленных на воспитание координационных способностей и ловкости рекомендуется в учебно-тренировочном процессе постоянно использовать предлагаемые направления.

Координационные способности и ловкость совершенствуются при помощи постоянного выполнения специальных упражнений.

На начальном этапе обучения техническим и тактическим действиям рекомендуется в учебно-тренировочном процессе больше уделять внимания разви-

тию координационных способностей. По мере освоения специальных действий и отработки их на тренировках до автоматизма, в дальнейшем на эти специальные действия рекомендуется уделять меньше времени.

Для тренировки и совершенствования координационных способностей эффективными будут упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах, которые создают большие возможности комбинировать различные элементы движений. Однако, сложность выполнения упражнений на гимнастических снарядах, требует определенной специальной физической подготовки и одновременного развития силы, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств.

На тренировочных занятиях рекомендуется выполнять акробатические упражнения, прыжки, кувырки, перекаты для дальнейшего совершенствования, как координационных способностей, так и ловкости. Эффективны также различные легкоатлетические упражнения, направленные на развитие быстроты движений, специальной выносливости, скоростно-силовых показателей, которые одновременно совершенствуют координационные движения и ловкость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

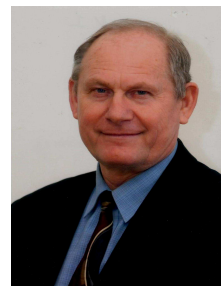
В игре в гандбол, бесспорно, игроком номер один является вратарь. От его надежной игры зависит результат встречи и успех команды в выступлениях на соревнованиях различного уровня.

В связи с тем, что на данный момент литературы по подготовке гандбольных вратарей недостаточно, а если она и есть, то описание техники и тактики игры вратаря приводится очень мало и, как правило, на учебно-тренировочных занятиях вратарям уделяется значительно меньшее внимание, чем полевым игрокам.

В этой связи нами сделана попытка этой работой привлечь внимание тренеров разных уровней, особенно работающих в секциях детско-юношеских школ, обращать внимание на подбор и подготовку гандбольных вратарей, что в дальнейшем поможет формировать команды, имея надежных стражей ворот.

При подготовке данной работы приняли участие специалисты брестчины по гандболу, имеющие большой опыт работы с гандбольными командами.

КУДРИЦКИЙ ВЛАДИМИР НИКОЛАЕВИЧ, кандидат педагогических наук, доцент, профессор кафедры ФВиС Брестского государственного технического университета, в прошлом выступал за сборную команду БГОИФК в качестве вратаря, становился серебряным призером чемпионата БССР среди студенческих команд, выступал за сборную команду БИСИ и Брестскую область, судья национальной категории по гандболу.



ВАШКЕВИЧ ЛЕОНИД ИЛЬИЧ, тренер высшей категории. В настоящее время работает тренером в Брестском центре олимпийского резерва при спорткомплексе «Виктория им. А.П. Мешкова», кандидат в мастера спорта, чемпион БССР, подготовил сильнейших гандболистов Республики Беларусь, таких как: Андрей Юринок, мастер спорта; Артём Кулак, мастер спорта; Роман Мирко, мастер спорта; Владимир Костючик, мастер спорта международного класса; Евгений Семенов, мастер спорта международного класса; Виталий Мороз, мастер спорта международного класса; Михаил Усачёв, мастер спорта международного класса; Вячеслав Шумак, мастер спорта международного класса; Юрий Лукьянчук, мастер спорта международного класса; Андрей Вахнович, мастер спорта, в том числе и вратаря Виталия Черепенько, мастера спорта международного класса.

ВИТАЛИЙ ЧЕРЕПЕНЬКО, вратарь высокого международного класса, воспитанник Брестской школы гандбола, мастер спорта международного класса, член национальной сборной команды Республики Беларусь. Выступает за команду БГК им. А.П. Мешкова с 2005 года, становился семикратным чемпионом республики, восьмикратным обладателем кубка Республики Беларусь, десять раз становился обладателем почётного кубка мемориала памяти А.П. Мешкова. Участник различных соревнований европейского и международного уровней в составе национальной команды Республики Беларусь.



Виталий Черепенько, имея большой опыт вратарской игры, своим участием в разработке методических материалов оказал большую помощь в показе и выполнении основных технических приемов игры гандбольного вратаря. Это, несомненно, поможет популяризировать игру в гандбол в целом и активизировать работу тренеров по подбору и подготовке гандбольных вратарей.

Литература

1. Бобрович, Э.И. Ручной мяч/ Э.И. Бобрович, В.А. Кудряшов// в помощь сельскому физкультурнику. – Минск: «Урожай», 1968. – 35с.
2. Гринбергас, И. Тренировка вратаря в ручном мяче/ И. Гринбергас // материалы тренерского семинара, проходившего в Югославии в 1969 году. – Вильнюс: комитет по физической культуре и спорту при совете министров литовской ССР, 1970. – 32с.
3. Кудрицкий, В.Н. Гандбол. Техника, тактика игры и методика обучения / В.Н. Кудрицкий// учебное пособие. – Брест: БрГТУ, 2002. – 142 с.
4. Кудрицкий, В.Н. Тактика ведения игры в гандбол и методика обучения/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко// научно-теоретический журнал «Мир Спорта». – Минск: БГУФК, 2005. – С. 35-40.
5. Кудрицкий, В.Н. Техника игры в гандбол и методика обучения / В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко // научно-теоретический журнал «Мир Спорта». – Минск: БГУФК, 2004. – С27-33.
6. Кудрицкий, В.Н. Особенности воспитания гибкости при подготовке спортсменов высокого класса/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко// научно-теоретический журнал «Мир Спорта». – Минск: БГУФК, 2006. – С12-16.
7. Кудрицкий, В.Н. Техника игры гандбольного вратаря и методика обучения/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко// научно-теоретический журнал «Мир Спорта». – Минск: БГУФК, 2005. – С26-31.
8. Кудрицкий, В.Н. Тренировка вратаря в гандболе./ В.Н. Кудрицкий, В.Ф. Козлов, А.П. Мешков, Ю.Ф. Мохов // учебное пособие. – Минск: «Высшая школа», 1980. – 77с.
9. Кудрицкий, В.Н. Физическая подготовка судьи по гандболу/ В.Н. Кудрицкий// методические рекомендации. – Брест: БрГТУ, 2003. – 31 с
10. Кудрицкий, В.Н. Этот быстрый ручной мяч/ В.Н. Кудрицкий, С.П. Миронович// учебное пособие. – Минск: «Полымя», 1988. – 127 с
11. Кудрицкий, В.Н. Гандбол / В.Н. Кудрицкий // учебное пособие. – Минск: «Беларусь», 1977. – 110 с
12. Кунст – Германеску, Иоан. Ручной мяч 7 – 7/ Иоан Кунст - Германеску//пособие, сокращённый перевод с румынского В.И. Чоговадзе. – Москва: «Физкультура и спорт», 1968. – 214с.
13. Клусов, Н.П. Гандбол: справочник/ Н.П. Клусов, А.А. Цуркан, Н.Г. Суслов, А.Л. Ратианидзе// справочник. – Москва: «Физкультура и спорт», 1982. – 223с.
14. Кудряшов, В.А. Ручной мяч/ В.А. Кудряшов, Э.И. Бобрович// пособие. – Минск: «Высшая школа», 1975. – 239с
15. Кудрицкий, В.Н. Педагогические аспекты направленные на формирование координационных способностей при подготовке спортсменов/ В.Н. Кудрицкий, В.А. Цапенко, В.А. Пасичниченко// научно-теоретический журнал «Мир Спорта». – Минск: БГУФК, 2006. – С. 83-86.
16. Ратианидзе, А.Л. Игра гандбольного вратаря/ А.Л. Ратианидзе, В.Л. Марищук// книга. – Москва: «Физкультура и спорт», 1981. – 111с.
17. Суслов, Н.Г. Ручной мяч 7 – 7/ Н.Г. Суслов// библиотека сельского физкультурника. – Москва «Физкультура и спорт», 1971. – 85с
18. Ставиарский, В «Пилка речна»/ В. Ставиарский, Я. Зарек/ книга. – Варшава: «Спорт и туризм», 1978. – 287с
19. Цапенко, В.А. Физическая подготовка гандболистов/ В.А. Цапенко // учебное пособие. – Запорожье: ЗНУ, 2006. – 131с.
20. Кот, С.В. Техника и тактика игры вратаря в гандбол / С.В. Кот, Ю.В. Мезенин, В.С. Бабичев, Р.Ф. Гребень//учебно-методическое пособие. – Минск:БГУИР , 2007. – 74с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ГЛАВА 1. НАУЧНО ОБОСНОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДБОРУ И ПОДГОТОВКЕ ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.....	5
ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.....	6
2.1 Техника выполнения основной стойки и методика обучения.....	7
2.2 Методика обучения стойке вратаря.....	8
2.3 Техника выполнения передвижения вратаря в воротах и методика обучения.....	9
2.4 Методика обучения передвижениям.....	11
2.5 Техника отбивания и задерживания мяча руками ногами, туловищем и методика обучения.....	13
2.6 Отбивание и задерживание мяча руками и ногами.....	14
2.7 Методика обучения отбиванию мячей руками и ногами.....	17
2.8 Введение мяча в игру и методика обучения.....	18
2.9 Задерживание и отбивание мяча туловищем.....	19
2.10 Техника задерживания и отбивания семиметрового штрафного броска.....	19
ГЛАВА 3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.....	20
ГЛАВА 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.....	22
ГЛАВА 5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ.....	23
5.1 Общая физическая подготовка.....	23
5.2 Специальная физическая подготовка.....	24
5.3 Методика развития специальной силы.....	24
5.4 Методика развития специальной гибкости.....	28
5.5 Методика развития специальной выносливости.....	36
5.6 Методика развития специальной быстроты.....	36
5.7 Методика развития координационной способности и ловкости.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	41
Литература.....	42

Учебное издание

Составители:

*Кудрицкий Владимир Николаевич,
Вашкевич Леонид Ильич*

ГАНДБОЛЬНЫЙ ВРАТАРЬ
ТЕХНИКА, ТАКТИКА ИГРЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Ответственный за выпуск: Кудрицкий В.Н.

Редактор: Боровикова Е.А.

Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.

Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано в печать 27.05.2016 г. Формат 60x84 ¹/₁₆. Бумага «Performer».
Гарнитура «Times New Roman». Усл. печ. л. 2,56. Уч. изд. л. 2,75. Заказ № 574. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

В.Н. КУДРИЦКИЙ, Л.И. ВАШКЕВИЧ

**ГАНДБОЛЬНЫЙ ВРАТАРЬ
ТЕХНИКА, ТАКТИКА ИГРЫ
И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

