

Особливості гри гандбольних воротарів проти кидків з кутових позицій

Решетняк А. О., Червона С. П.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація: У статті розглянуто умови та необхідність оптимізації підготовки гандбольних воротарів проти кидків з кутових позицій, їх ефективність застосування захисних дій на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: воротар, кутові позиції атаки, тактика гри воротарів у захисті, індивідуальна підготовка воротарів.

На даному етапі розвитку, гандбол набуває все більшої популярності. Гандбол – це командна спортивна гра, в якій кожна команда має за мету закинути м'яч у ворота суперників та не пропустити у свої. Таким чином, взяття воріт – це зусилля всієї команди.

Успішна гра в захисті багато в чому визначає підсумок спортивного суперництва команд. У сучасному гандболі для досягнення перемоги недостатньо тільки результативно атакувати, важливо також надійно захистити свої ворота.

Сучасний етап розвитку гандболу фахівці характеризують як час високих швидкостей та індивідуальної майстерності кожного гравця. Від злагоджених дій команди залежить як результат кожного матчу, так і перемога у змаганнях та здобуття найвищих нагород. Саме ця мета сала основною на кожному етапі підготовки майбутніх гравців команд високої кваліфікації.

Рівень розвитку сучасного гандболу потребує від гандболіста не лише високого рівня фізичної, технічної підготовки, а й оволодіння ним великим арсеналом тактичних дій, які він вправно використовуватиме у процесі змагальної діяльності [1].

Особливу увагу як глядачі так і фахівці завжди приділяють гандбольним воротарям, адже вони остання надія на вдалий захист воріт.

Так ігри Чемпіонату Європи 2016 року серед жіночих команд дали змогу спостерігати за грою воротарів вищого класу, які демонстрували високий рівень ігрових показників.

Кращі воротарі показують гарну гру практично на всіх позиціях, у своїх дослідженнях гандбольні фахівці (В.Я. Ігнат'єва, Ю.М. Портнов, В.А. Цапенко, А.Г. Кубраченко І.Є. Турчин та інші) надають дані щодо тактичної підготовки гандболістів, проте ми звернули увагу на гру воротарів проти кидків гандболістів з кутових позицій, коли воротар залишається один на один на дуже малій відстані і як показують дослідження внесок кидків з кутових позицій у загальну кількість забитих м'ячів достатньо великий 16–20 відсотків[1, 2, 3].

На нашу думку ця ігрова ситуація потребує додаткового дослідження з метою удосконалення підготовки юних гандбольних воротарів.

Це і зумовило мету нашого дослідження – вивчити ефективність

захисних дій воротарів проти кидків гандболістів з кутових позицій на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Під час дослідження ми вирішували такі **завдання**:

1. Проаналізували науко-методичні джерела з питань тактичної підготовки гандбольних воротарів.
2. Визначити ефективність захисних дій воротарів проти кидків гандболістів з кутових позицій.
3. Провести порівняльний аналіз ефективності захисних дій воротарів проти кидків гандболістів з кутових позицій, продовж змагального періоду.

Для вирішення завдань використали такі **методи дослідження**: аналіз науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Результати досліджень можуть стати у нагоді тренерам для оптимізації підготовки гандбольних воротарів.

Воротар – це гравець, основними функціями якого являється захист воріт і організація захисту команди. Їх успішне виконання засновується на комплексі фізичних, психічних якостей, а також високому рівні техніко-тактичної підготовки.

Технічний арсенал воротарів не дуже великий, але своєрідний. Це пред'являє особливо високі вимоги до раціональності і економічності, надійності техніки гри воротаря. Не менш важливе значення в його гри займають передачі м'яча: від якості їх виконання досягнення успіху при організації і проведенні швидкого прориву.

Високий рівень тактичного майстерства воротаря в гандболі визначається багатьма факторами, одним із яких являється правильний вибір позиції, оскільки саме це дозволяє вибрати найбільш раціональний і надійний спосіб затримання м'ячів. Постійний контроль за рухом м'яча і за переміщеннями нападаючих суперника – важливі передумови своєчасних дій воротаря [2].

Навчання воротарів техніці гри на етапі спеціалізованої базової підготовки проводиться в чотири взаємопов'язаних етапи:

- засвоєння школи техніки гри, за вимогами етапу підготовки;
- індивідуалізація та подальше поглиблення та засвоєння техніки прийомів гри на її підставі;
- стандартизація рухових дій на засадах тактики управління в умовах гри та змагань;
- імпровізація рухових дій на засадах тактики управління в умовах гри [2].

Воротар повинен вивчити і володіти технікою захисту проти м'ячів кинутих вгору, вниз і на відстані 1 м від підлоги, з відскоком, і автоматизувати цю техніку. Сюди відносяться також кидки 1×1 при контратаках. , воротар повинен вчитися давати довгі пердачі.

Воротарям необхідно навчитися спостерігати за гравцями цілеспрямовано і свідомо за напрямком розбігу, руху корпусу і, зокрема, переміщенням руки при кидку, вирахувати ймовірний політ м'яча і його напрямок.

Спостереження за грою суперника дає знання можливостей гравця в певній ігровій ситуації що дає можливість прогнозування його можливих дій. Наприклад, якщо кутовий гравець, якому надав енергійний опір захисник з боку кидкової руки, стрибає в 6-м зону низько і недалеко, тобто, падаючи з опущеною рукою, то він рідко коли буде кидати вгору. Для воротаря це важлива інформація. Можливості кидків знижуються на 50%, і він повинен сконцентруватися на м'ячах, що летять в нижній кут воріт. Нарешті, тут допомагає і знання кращих кидків, кутів, куди кидають гравці, це формує вміння швидко і правильно відреагувати. Воротарі згодом повинні вчитися «читати» руху при кидках. Виходячи з досвіду, важливі такі пункти для спостереження за гравцями за його: рухи гравця (його біг до кидка); ймовірне місце кидка (перш за все, при кидках в стрибку); руху рукою при кидку; руху верхньої частини корпусу [4, 7].

Деяким воротарям допомагає інформація про слабкі сторони суперника. Інші вивчають по відео матеріалам кожного нападника окремо. На змаганні воротар сам повинен звертати увагу на те, щоб його увагу і сконцентрованість не відволікали ні глядачі, ні суперники своїми діями.

Останнім часом репертуар кидків значно розширився: «швидкі» кидки, кидки без великих рухів замаху і інші ускладнюють воротареві спостереження. Основне положення – це вихідний пункт для всіх рухів і захисних дій воротаря. По-перше, воно повинно в ігровій ситуації гарантувати те, що воротар зможе зробити швидкі захисні руху в усіх напрямках; по-друге, воротар повинен випромінювати спокій їх добре крові, що істотно як для своєї, так і для команди суперника і демонструвати психологічну перевагу перед її гравцями.

Воротар не повинен захищатися однаково, особливо проти кутових гравців, які володіють великим арсеналом кидків. При невдалій серії проти будь-якого гравця воротар змушений приступити до дій, які були б не очікував для гравця.

При удосконаленні техніки гри у гандболістів формується біомеханічно раціональні засади техніки виконання прийомів гри. Далі основний раціональний механізм доповнюється допоміжними руховими зв'язками (елементами, варіантами), що утворюють цілісну варіативну систему рухів на фоні розвитку здібності до управління цією варіативністю згідно з ігровою ситуацією. Так, у кидках м'яча найбільшу стабільність набувають рухи руки, а найбільша варіативність спостерігається в рухах тулуба та ніг. Умови удосконалення техніки гри необхідно наблизити до екстремальних ігрових – це дозволить формувати стабільність основних елементів прийомів гри, їх стійкість, а також спроможність до оперативного управління пристосувальними динамічними зв'язками, що впливають на рішення тактичних завдань [3].

Тактика гри воротаря – це найбільш доцільні його дії, застосовувані в конкретній ігровій ситуації з метою захисту воріт і організації контратаки. Якщо технічна підготовка воротаря спрямована на вивчення структури рухів того або іншого прийому, то тактична підготовка озброює воротаря

необхідними знаннями й уміннями доцільного застосування вивчених прийомів в умовах спортивної боротьби двох команд.

У навчальному процесі підготовки воротарів необхідно велике значення приділяти тактичній підготовці. Вона удосконалює теоретичні знання тактики гри, формує тактичні навички, озброює воротарів індивідуальними і груповими тактичними засобами боротьби, виробляє тактичне мислення – здатність швидко аналізувати умови гри, які змінюються, і відповідно діяти.

Тактичні дії воротаря можливо розділити на індивідуальні і групові.

Індивідуальна підготовка воротаря розглядається як цілеспрямоване вдосконалення спортивної майстерності гандболістів з урахуванням його індивідуальних особливостей, функціональних можливостей і здібностей організму. Ефект індивідуального тренувального процесу залежить від науково обґрунтованого управління тренувальним процесом. Об'єктом контролю в спортивному тренуванні є: змагальна діяльність, тренувальні навантаження, стан спортсмена, техніка вправ, особливості поведінки на змаганнях [1, 3].

Індивідуальні завдання для воротарів на етапі спеціалізованої базової підготовки складаються відносно вимог періодизації тренування: перехідний період, підготовчий період, змагальний та відносно виду підготовки: техніко-тактична, фізична, психологічна, з теоретичної підготовки даються завдання цілеспрямовано

Дослідження змагальної діяльності воротарів ми проводили під час змагань Чемпіонату України 2016–2017 рр., де приймали участь 17 команд.

Гра гандбольних воротарів завжди привертає увагу як вболівальників так і фахівців. Це не випадково. Гарний воротар – половина команди. Та щоб досягти максимальних результатів у змаганнях треба плідно та якісно тренуватись.

Необхідно закласти правильну фізичну та техніко-тактичну базу у юному віці, щоб плідно її вдосконалювати у дорослому віці для досягнення великих спортивних перемог та результатів.

Тому тренерам необхідно у своїй роботі використовувати модельні характеристики провідних гравців та вести контроль підготовки юних воротарів на ранніх етапах підготовки, коли вони починають приймати активну участь у змаганнях.

Наші спостереження було спрямоване на техніко-тактичні дії у захисті та особливу увагу ми приділили захисним діям воротарів під час кидків гандболістами з кутових позицій.

У команді три воротарі: Безпалько Катерина (зріст 172 см), Попова Ілона (зріст 170 см), Радєєва Олена (зріст 174 см) одного віку – 15 років.

Приймали участь в іграх практично однаковий час.

Так воротарі затримували м'ячі з близької відстані в 61 % випадків, з дальніх дистанцій у 21 % випадків, з штрафних кидків з 12 %.

При затриманні м'ячів застосовували вісім способів: частіше всього воротарі затримували м'ячі однією рукою – 52 %, двома руками – 8%, однією

ногою – 16 %, однією ногою у випаді – 10 %, двома ногами, тулубом, та у шпагаті – 14 %.

Загальний показник гри воротарів склав 42 %.

Показники ефективності затримання м'ячів з близької відстані склали 38 %, з дальньої – 46 %, з штрафних кидків – 30 %.

Визначення обсягу основних техніко-тактичних дій воротарів у захисті дало змогу визначити місце захисних дій воротаря проти кидків з кутових позицій, особливостей та закономірностей застосування гандболістами на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Слід відзначити, що нападаючи частіше всього застосовували кидки в дальній верхній кут тому відсоток застосування та ефективності гри однією рукою найвищий. Самим складним для воротарів була протидія проти кидків кутових гравців, які кидали м'яч лівою рукою.

Аналіз науково-методичних джерел дав змогу визначити основні вимоги до техніко-тактичної підготовки гандболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначити особливості гри гандбольних воротарів та їх специфіку при здійсненні захисних дій проти кидків з кутових позицій, методичні рекомендації щодо удосконалення гри воротарів основним чином направлені на створення первинної бази вдалої гри воротарів у подальшому. В середньому 20 % кидків по воротам робляться з позиції крайніх нападаючих. Причому частіше за все нападаючі направляють м'яч у дальній нижній кут, потім, у дальній верхній кут, і рідше – у ближні верхній і нижній кути.

Порівняльний аналіз ефективності захисних дій воротарів проти кидків гандболістів з кутових позицій при початковому та повторному тестуванні показав: показник ефективності гри двома руками склав – 28%, та порівняно збільшився на 4 %; гри однією рукою – 58 %, та порівняно збільшився на 6 %; гри однією ногою різними способами – 58 %, не змінився; двома ногами – 18 %, та порівняно збільшився на 6%; тулубом – 48 %, та порівняно збільшився на 2 %.

Таким чином, аналіз тактичних дій воротарів при кидках з кутових позицій на етапі спеціалізованої базової підготовки, дав змогу визначити позитивний приріст ефективності їх змагальної діяльності, та перевірити правильність організованої індивідуальної роботи тренером з воротарями.

Література

1. Бикова О. О. Теорія та методика викладання гандболу: [навчальний посібник] / О. О. Бикова, С. П. Червона. – Харків : ХГАФК, 2006. – 160 с.
2. Быкова Е. А. Психическая готовность к соревнованию как один из факторов, определяющих эффективность игры гандболисток // Слобожанський науково-спортивний вісник:[наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК. – 2007. – №. 12. – С. 121–124.
3. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К: Експрес, 2003. – 150 с.
4. Игнатьева В. Я. Гандбол: [методическое пособие] / В. Я. Игнатьева. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 192 с.

5. Цапенко В. А. Тактика игры в гандбол: Учебное пособие для преподавателей физического воспитания и студентов высших учебных заведений / В. А. Цапенко, А. Е. Гусак, Э. Ю. Дорошенко. – Запорожье: ЗГУ, 2004. – 106 с.
6. Червона С. Ф. Факторы, обеспечивающие надежность выполнения штрафных бросков в гандболе / С. Ф. Червона. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ). – 2006. – №. 1. – С. 45–49.

Інформація про авторів:

Решетняк А. О. – студент

Харківська державна академія фізичної культури

Червона С. П. – ст. викладач кафедри спортивних і рухливих ігор

Харківська державна академія фізичної культури

E-mail: nesveta@ukr.net