

БЛОЧНО-МОДУЛЬНЫЙ ПОДХОД ОТБОРА ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ В ЖЕНСКИХ ГАНДБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ

*Орлан И.В., доцент, профессор РАЕ, kaf.sport.games@mail.ru,
Ализар Т.А., к.п.н., kaf.sport.games@mail.ru, Волгоградская
государственная академия физической культуры,
Россия, Волгоград*

В статье отражены возможности использования блочно-модульного подхода в практике отбора вратарей в женских гандбольных командах в предсоревновательном периоде игрового сезона, основной целью которого является комплектование команды и выбор рациональных тактических комбинаций против конкретного соперника. При отборе вратарей важно учитывать уровень показателей их физической и технико-тактической подготовленности, в связи с чем - основные задачи начинающих вратарей в гандболе – это обучение приёмам техники игры и разбор тактических схем, а задачи высококвалифицированных вратарей заключаются в совершенствовании приёмов техники игры и тактических действий. Но это не означает, что индивидуальная работа с высококвалифицированными игроками должна прекратиться: наоборот, тренер уже достаточно изучил характер и психологию каждого вратаря и может составить индивидуальную программу подготовки.

Ключевые слова: отбор, модульный подход, подготовка вратарей в гандболе.

BLOCK-MODULAR APPROACH FOR SELECTING HIGHLY QUALIFIED GOALKEEPERS IN WOMEN'S HANDBALL TEAMS

*Orlan I. V., Associate Professor, Professor of RANH, kaf.sport.games@mail.ru,
Alizar T. A., PhD, kaf.sport.games@mail.ru, Volgograd State Physical Education Academy,
Russia, Volgograd*

The article reflects the possibilities of using a block-modular approach in the practice of selecting goalkeepers in women's handball teams in the pre-competition period of the playing season, the main goal of which is to complete the team and choose rational tactical combinations against a specific opponent. In the selection of goalkeepers is important to consider the level of performance of their physical and technical-tactical training in the basic tasks of the novice goalkeepers in handball is the study of techniques and the analysis of tactical schemes, but the problem of highly-skilled goalkeepers are to improve techniques and tactical actions. But this does not mean that individual work with highly qualified players should stop: on the contrary, the coach has already sufficiently studied the character and psychology of each goalkeeper and can create an individual training program.

Key words: selection, modular approach, the training of goalkeepers.

Гандбол как олимпийский вид спорта предъявляет высокие требования к интегральной подготовке, как полевых игроков, так и вратарей, определяя их ведущую роль в атакующих и оборонительных действиях команды.

В гандболе вратарь является не только «дирижёром» игровых действий в защите: его согласованные и умелые действия с защитниками нейтрализуют действия нападающих игроков, но и главным организатором командных тактических действий в нападении. Ведь от своевременной и точной передачи мяча, с которой начинаются атакующие действия команды, во многом зависит развитие игровой ситуации.

Для успешной соревновательной деятельности у вратаря должны быть развиты такие

качества, как быстрота реакции, широта внимания (распределение, переключение, устойчивость), высокая координация движений, ловкость, гибкость, прыгучесть и выносливость.

Анализ соревновательной деятельности ряда квалифицированных вратарей женских гандбольных команд показывает, что во вратарской практике имеют место различные стили игры. Одни вратари «классического» стиля защиты ворот - перемещаясь приставными шагами, задерживают мяч руками и ногами с выпадом. Другие же для отражения мячей, летящих как в верхние, так и нижние углы ворот, используют падения или прыжки, как футбольные вратари.

Однако ряд авторов [1,2,3] считают, что наиболее рационально и целесообразно гандбольным вратарям применять «комбинированный» стиль защиты ворот для успешной игровой деятельности.

Для понимания игровых условий и зон ответственности игровых действий вратарей в гандболе необходимо руководствоваться знанием и умением применять на практике технические приёмы, а также чётко понимать тактические «рисунки» игровых ситуаций.

Техника игры вратаря:

- стойка вратаря основная и с крайней позиции;
- перемещения в воротах;
- задержание мяча одной/двумя руками;
- задержание мяча одной/двумя ногами;
- отбивание мяча одной/двумя руками;
- ловля мяча одной/двумя руками.[2]



Рис. 1. - Техника игры вратаря.



Рис. 2. - Тактика игры вратаря

Тактические действия вратаря:

- выбор позиции;
- вратарские финты (стойкой, выбором позиции, перемещением);
- взаимодействие с игроками в нападении при организации контратаки;
- взаимодействие с игроками в защите при выполнении стандартных игровых ситуациях.[1,2]

Отбором вратарей в ведущие команды России занимаются тренеры, в

недавнем прошлом высококвалифицированные игроки-вратари, которые специализируются на индивидуальной работе с этой категорией спортсменов. Для каждого вратаря должна составляться программа подготовки с учетом его физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также графиком тренировочной и соревновательной деятельности. Реализация возможна на основе использования блочно-модульного подхода, в основе которого лежит рациональное распределение определённых заданий, коррекция возникающих ошибок и возможность сопоставления результатов с модельными характеристиками объекта (вратаря).

Модульное представление контролируемых показателей обусловлено организацией и проведением мероприятий для отбора и определения динамики тренирующего эффекта в ходе тренировочного процесса женщин-вратарей и дальнейшего корректирования программы индивидуальной подготовки в предсоревновательном этапе игрового сезона.

Как правило, первое тестирование проводится после первой недели начала тренировок, второе - через 4 недели, третье - за две недели до начала соревновательного периода.

Таблица 1

Модельные показатели физической подготовленности высококвалифицированных вратарей (игровой сезон 2018-2019 г.г.)

Упражнения	Показатели
Общей физической подготовки	
Бег 30 м, сек	4,6±0,4
Выходы (из ворот), сек	21,5±1,25
Метание 1 кг мяча одной рукой, с места, м	22,5±1,75
Метание 1 кг мяча двумя руками, сидя, м	8,5±1,5
Поднимание туловища, лежа, 10 сек, количество	11±1
Прыжок в длину, с места, см	230±6
Тройной прыжок, с места, см	670±10
Сила правой кисти, кг	36±4
Сила левой кисти, кг	34±2
«Челночный бег» 100 м, сек	24,8±0,3
Специальной физической подготовки	
Шпагат, впереди правая нога, см	11±0,6
Шпагат, впереди левая нога, см	10,5±1,4
Махи правой ногой, количество	17,5±1,1
Махи левой ногой, количество	17,1±1,3
Комплекс «касание штанг-шпагат», сек	16±0,7
Комплекс «касание штанг», сек	36±0,5

Как правило, первое тестирование проводится после первой недели начала тренировок, второе - через 4 недели, третье - за две недели до начала соревновательного периода.

Каждый блок можно представить тремя модулями:

1 модуль – адаптационный (А). Главной задачей выполнения программы является постепенный набор «спортивной формы».

2 модуль - корректирующий (К). Во время реализации этого модуля в индивидуальные программы женщин-вратарей вносятся коррективы и поправки.

3 модуль – стабилизационный (С). Предусматривается выполнение тестовых заданий (упражнений) ориентируясь на модельные показатели лучших игроков прошлого сезона.[4]

Выводы:

1. Индивидуальный подход в подготовке высококвалифицированных вратарей необходим, так как антропометрические и физиологические показатели у них неодинаковы. Для успешной целенаправленной подготовки следует ориентироваться на индивидуализацию направленности подготовки, дозирование нагрузки каждого задания (упражнения), моделирование игровых ситуаций.

2. Использование блочно-модульного подхода в предсоревновательном периоде игрового сезона женских гандбольных командах позволяет более тщательно проводить отбор вратарей, основываясь на показателях динамики контролируемых тестов с последующей коррекцией индивидуальных программ.

3. Для выявления успешного и неуспешного применения технико-тактических действий соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей необходимо использовать авторскую методику Ионовой Н.Л.[3]

Библиографический список:

1. Ализар, Т.А. Индивидуализация подготовки гандболисток вратарей высокой квалификации: автореф. дис. ...канд. пед. наук :13.00.04 / Ализар Татьяна Адамовна; РГУФКСиТ. – М., 2010. -24 с.: ил.
2. Игнатьева, В.Я. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»/ Под общей редакцией В.Я.Игнатьевой.-М.: 2016.-152 с.
3. Ионова, Н.Л. Соревновательная деятельность гандбольного вратаря и индивидуально-психологические показатели ее успешности: дис. ...канд. пед. наук / Ионова Н.Л.; РГАФК. -М., 1997. – 24 с.: табл.
4. Орлан, И.В. Модульный подход при комплектовании сборной студенческой мужской баскетбольной команды в подготовительном периоде игрового сезона/ И.В.Орлан, А.Е. Брыскин /Материалы международной научно-практической конференции, ФГБОУ ВО «ВГАФК». – Волгоград, 15-16 ноября 2018 года./Олимп. ком. России; Поволж. олимп. акад., Волгогр. гос. акад. физ. культуры., каф. спорт. менеджмента и экономики; /редкол.: А.А. Сучилин, Ю.А. Зубарев и др. – Волгоград: Принт, 2018.С.115-120.

