

## Підготовка воротарів у студентських гандбольних командах

Білоус Н. С., Кононенко Н. М.

*Національний аерокосмічний університет ім. М.Є.Жуковського «ХАІ»*

**Анотація.** Специфічні умови підготовки студентських гандбольних команд, зумовлені основною діяльністю студентів-спортсменів, яка спрямована в основному на здобуття професійних знань та навичок майбутніх фахівців. У статті визначаються показники захисних техніко-тактичних дій воротарів студентських команд під час змагань.

**Ключові слова:** гандбол; студент; студентська команда; воротар.

**Вступ.** Подальший розвиток та популяризація гандболу в Україні, активна діяльність федерації гандболу України у напрямку розвитку студентського спортивного руху привели до створення у листопаді 2018 року Студентської гандбольної ліги України (Сайт ФГУ).

Дослідження особливостей підготовки студентських команд стали прогнозовано актуальні.

Готуючись до затримання м'яча, воротар приймає певну стійку. При цьому він напружує всі м'язи і знаходиться в такому положенні декілька секунд.

Стежачи за пересуваннями нападників противника, воротар пересувається кроками вправо і вліво і при цьому дотримується стійку готовності до затримання м'яча.

За гру воротар руками, ногами і тулубом виконує в середньому близько 50 успішних і неуспішних прийомів затримання м'яча. При цьому часто виконує рухи спільно і руками і ногами в стрибку, намагаючись збільшити площу захисту воріт.

Після затримання м'яча в падінні воротареві необхідно швидко встати на ноги, щоб продовжити гру. Навіть при неуспішному затриманні, коли м'яч у воротах, треба швидко оволодіти ним і передати польовим гравцям, даючи їм можливість випередити противника в атаці (Игнатъева, & Надеждин, 2004; Игнатъева, Тхорев, & Петрачев, 2005; Цапенко, 1991).

Дослідження техніко-тактичних дій гандбольних воротарів для захисту воріт під час змагань студентських команд дає можливість планувати, корегувати та вдосконалювати індивідуальну підготовку воротарів гандбольних студентських команд (<https://www.sportplan.net>).

Успіх виступу команди в гандболі багато в чому залежить від результативності гри воротаря.

**Метою** нашого дослідження стала вивчення ефективності захисних дій

під час змагань воротарів гандбольних чоловічих студентських команд.

**Матеріал та методи дослідження.** У дослідженні використовувалися наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися за діями воротарів під час ігор час Всеукраїнської Універсиади 2017 року.

**Результати досліджень.** Аналіз спостережень за змагальною діяльністю воротарів чоловічих студентських команд під час студентських ігор 2017 року показав, що якщо воротареві не вдається залишити м'яч біля себе при затриманні, то він виконує ривок за ним в своїй зоні. Іноді ривок виконується за ворота, якщо був неточний кидок або воротар сам його туди відбив. Крім того, воротар бере участь в перехопленні м'яча від воротаря в протилежних воротах або гравців супротивника, коли ті виконують відрив.

Було встановлено, що незважаючи на те що напруженість в грі воротаря дещо знижується в періоди дій його команди у нападі, кількість рухових актів, які вимагають граничної мобілізації психіки і гранично швидких рухів, за нашими спостереженнями, становить понад 300. В процесі всієї гри воротарі займають позицію у воротах і рідко виходять на позицію в поле або до шестиметрової лінії в своїй зоні, щоб перехопити м'яч від протилежних воріт.

Виявлено, що найчастіше воротарі застосовують такі прийоми для затримання м'яча з близької відстані, дальньої відстані та з штрафного кидка: однією рукою, двома руками, двома ногами, махом, випадом, шпагатом, у падінні, тулубом. Вдале застосування захисних дій з близької відстані складає 67 %, далекої – 24 %, і зі штрафного кидка – 9 %.

Найчастіше воротарі затримують м'яч однією рукою, що складає 31 % від усіх прийомів. Наступний за частотою застосування прийом – випад, що складає 24 %. Відбивання м'яча виконувалося: махом, двома руками і двома ногами, і складало відповідно 15 %, 11 % і 9 %. Менша кількість випала на долю прийому «шпагат» (5 %), затримання тулубом (3 %) і в падінні (2 %).

Студентські команди, що приймали участь в змаганнях були різного рівня підготовленості та гравці, що приймали участь у Чемпіонаті України у складі команд вищої та Суперліги вигідно виділялися серед суперників. Цим можна пояснити великі рахунки та розрив у рахунку.

Кількість воротарів в команді обмежена: їх, як правило, не більше двох-трьох чоловік, і вони відрізняються морфологічними, фізичними і психічними особливостями. Висока значимість воротарів зумовлює необхідність програмування їх підготовки з урахуванням цих особливостей та їх доцільне застосування ході змагань та під час ігор різної інтенсивності.

**Висновки.** Тренерам студентських спортивних команд необхідно звертати особливу увагу на підготовку воротаря.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на методику підготовки воротарів студентських гандбольних команд з урахуванням специфічних умов тренування, індивідуальних особливостей та рівня підготовленості воротарів та вимогам змагальної діяльності.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Игнатьева, В. Я., & Надеждин, Е. О. (2004). Физическая подготовленность вратарей различной квалификации. *Физическая: культура: воспитание, образование, тренировка*, 5, 38-40.
- Игнатьева, В. Я., Тхорев, В. И., & Петрачев, И. В. (2005). *Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие для студентов, тренеров и спортсменов*. М. : Физическая культура.
- Цапенко, В. А. (1991). *Диагностика специальной физической подготовленности вратарей высокой квалификации в игре гандбол*: автореф. дис. канд. пед. наук. М. : Физическая культура.
- Сайт ФГУ. Режим доступу : <https://handball.net.ua>
- Тренування воротаря в гандболі. Режим доступу: <https://www.sportplan.net/drills/Handball/kIndex.jsp>

### Відомості про авторів

**Білоус Наталія Сергіївна**

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

E-mail : [belousnatalia59@gmail.com](mailto:belousnatalia59@gmail.com)

**Кононенко Неллі Миколаївна**

*Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»*

E-mail: [nellikononeko76@gmail.com](mailto:nellikononeko76@gmail.com)

*Поступила до редакції 22.12.2018*