

опоры варьирует весьма незначительно и составляет в большинстве случаев 0, 162 с. Причем данный показатель характеризует работу как правой, так левой ноги, что свидетельствует о высокой степени согласованности в работе двигательного аппарата на данном этапе формирования беговых шагов, а также о высоком уровне специальной подготовленности специфических мышечных групп, обеспечивающих данное движение.

Таким образом, сравнивая динамику изменения опорных и полетных фаз у высококвалифицированных бегуний на средние и длинные дистанции, можно отметить, что при преодолении дистанции с более высокой скоростью стабильным показателем является время полетной фазы, вариативность изменения которой составляет всего лишь 5–6 %, время же взаимодействия с опорой за данный период увеличивается в среднем на 26,5 %. В беге на длинные дистанции мы наблюдаем обратную картину: продолжительность опорного периода в процессе преодоления дистанции варьирует весьма незначительно, а уменьшение полетной фазы, особенно для правой ноги, доходит до двадцати процентов по сравнению с исходным показателем.

1. Плотникова, С. С. Оптимизация ритмической структуры бега на основе повышения скоростно-силового потенциала (на примере бега женщин на средние дистанции): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. С. Плотникова. – СПб., 1995. – 144 с.

2. Полуниин, А. И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А. И. Полуниин. – М.: Советский спорт, 2003. – 216 с.

## **ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛЬНЫХ ВРАТАРЕЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОСОБЕННОСТЕЙ ОСНОВНОЙ СТОЙКИ (ПО МАТЕРИАЛАМ XIII ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ СРЕДИ МУЖСКИХ КОМАНД)**

*Жигунова Е.А., Егорова А.Д.*

Белорусский государственный университет физической культуры  
(Минск, Республика Беларусь)

Содержание игровой деятельности перед гандбольными вратарями выдвигает такие требования, как: умение оценить возникшую систему; принять эффективное решение; выбрать целесообразный игровой прием; суметь его выполнить рациональным способом с расчетом времени, пространства, дозировки мышечных усилий; успеть проконтролировать результат и быть готовым к выполнению следующей двигательной задачи [1].

Особую актуальность при игре вратаря приобретает проблема изучения вариативности стойки его готовности и выявления ее взаимосвязи с эффективностью соревновательной деятельности.

По результатам наблюдения за соревновательной деятельностью вратарей высокой квалификации команд-призеров и сборной команды Республики Беларусь на чемпионате Европы 2018 года было выявлено несколько вариантов стойки готовности голкиперов, а также проанализирована их эффективность.

Полученные данные говорят о высокой эффективности игры вратарей сборной команды Швеции – 36 %, тем не менее это не позволило команде занять призовое место на чемпионате (серебряные призеры). Показатели у вратарей сборной команды Испании незначительно ниже – 34 %, команда стала чемпионом Европы. Эффективность игры вратарей сборных команд Франции и Республики Беларусь – 33 %, между тем, сборная команда Франции – бронзовые призеры, а сборная команда Республики Беларусь заняла 10-е место в турнирной таблице.

Таблица – Показатели эффективности игры вратарей

Название команды	Занятое место	Количество игр	Отбитые мячи	Количество бросков	% эффективности
Испания	1	8	98	287	34
Швеция	2	8	120	336	36
Франция	3	8	104	316	33
Беларусь	10	6	86	258	33

Вариативность стойки готовности стражей ворот заключается в том, что голкипер сборной команды Испании, Гонсало Пэрес де Варгас использует широкую стойку на сильно согнуты ногах, руки находятся внизу либо на уровне груди. Вратарь сборной команды Дании, Микаэль Аппельгрэн, также применяет широкую стойку ноги врозь, руки согнуты в локтевых суставах, ладони на уровне головы либо груди. Француз Винсент Жерард прибегает к широкой стойке ноги врозь, руки высоко вверху, локтевые суставы на уровне головы, а стойка готовности у белоруса Вячеслава Салдотенко аналогична датскому вратарю.

Полученные данные эффективности соревновательной деятельности высококвалифицированных вратарей и применяемые ими стойки готовности будут служить ориентиром для спортсменов в совершенствовании технико-тактических действий и достижении высоких результатов в различных спортивных состязаниях, а тренерам – в создании оптимальных программ учебно-тренировочного процесса [1].

1. Цапенко, В. А. Диагностика специальной физической подготовленности вратарей высокой квалификации в игре гандбол: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Цапенко. – М., 1991. – 22 с.