



UDK:796.322:796.09

*Nargiza SHERMUXAMEDOVA,*  
*O'zbekiston milliy universiteti o'qituvchisi*  
*E-mail: <https://Shermuxamedovanargiza85@gmail.com>*  
*Dilrabo UMURKULOVA,*  
*O'zbekiston Milliy universiteti o'qituvchisi*

*Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayorlash va malakasini oshirish instituti dotsenti A.Usmonov taqrizi asosida*

## ОТРАЖЕНИЯ СИСТЕМЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация

Цель исследования – анализ соревновательной деятельности женской студенческой команды по гандболу. Основная задача исследования – выявить эффективность реализации атакующих действий гандболисток - а позиционном и стремительном нападении. Установлено, что важным количественным показателем, характеризующим эффективность игры команды в нападении, является соотношение бросков и заброшенных мячей. При этом особенно важно определить какие игровые позиции имеют высокую результативность в реализации бросков, а какие еще отстают от требуемых показателей.

**Ключевые слова:** Гандбол, команда, соревновательная деятельность гандболисток, эффективность реализации бросков.

## 14-15 YOSH GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATI TIZIMINI AKS ETTIRUVCHILARI VA UNDAGI O'ZIGA XOS XUSUSIYATLAR

Аннотация

Maqolada gandbol bo'yicha ayollar jamoasining raqobatbardosh faoliyatini tahlil qilishdir. Tadqiqotning asosiy maqsadi gandbolchilarning hujum harakatlari - ham pozitsiyali, ham tezkor hujumni amalga oshirish samaradorligini aniqlashdir. Jamoaning hujumkor o'yini samaradorligini tavsiflovchi muhim miqdoriy ko'rsatkich zarbalar va urilgan gollar nisbati ekanligi aniqlandi. Bunday holda, ayniqsa, qaysi o'yin pozitsiyalari zarbalarni amalga oshirishda yuqori samaradorlikka ega va qaysi biri hali ham talab qilinadigan ko'rsatkichlardan orqada qolayotganini aniqlash juda muhimdir.

**Kalit so'zlar:** Qo'l to'pi, jamoa, ayol gandbolchining raqobatbardosh faoliyati, zarbalar samaradorligi.

## REFLECTIONS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY SYSTEM OF 14-15-YEAR-OLD HANDBALL PLAYERS AND ITS SPECIFIC CHARACTERISTICS

Annotation

The purpose of the study is to analyze the competitive activity of the women's student handball team. The main objective of the study is to identify the effectiveness of the implementation of attacking actions of handball players - both positional and rapid attack. It has been established that an important quantitative indicator characterizing the effectiveness of a team's offensive game is the ratio of shots and goals scored. In this case, it is especially important to determine which playing positions have high efficiency in making shots, and which ones still lag behind the required indicators.

**Key words:** Handball, team, competitive activity of female handball players, efficiency of shots.

**Вступление.** В нашей стране гандбол является одним из видов спорта, который занимает достойное место в системе физического воспитания и спорта. Потому что занятия гандболом оказывают очень положительное влияние на организм занимающихся и формируют личность, что способствует повышению физического развития и функциональных возможностей.

Что касается вопросов профессиональной подготовки гандболистов в Узбекистане, то стоит отметить, что вопросы развития такого вида спорта, как гандбол, не утратили своей актуальности и сегодня.

Потому что небольшое количество положительных результатов, которых добились наши гандболистки на соревнованиях международного уровня, станет основанием для такого вывода.

Сегодня в повышении престижа гандбола в международном сообществе одним из главных моментов достижения высоких результатов является решение

вопросов подготовки подрастающего резерва спортсменов.

В этом случае основное внимание, которое уделяется подготовке, уделяется вопросам правильного и рационального планирования подготовительных нагрузок на этапах многолетнего подготовительного процесса, обеспечения возраста, пола и уровня подготовки тех, кто ими занимается.

Другой вид основан на характеристиках соревновательной деятельности и зафиксированных в ней результатах (показателях), рационально планируя тренировочные нагрузки, специалисты отрасли отмечают, что управление тренировками обладает важными качествами.

Среди факторов, обеспечивающих эффективность соревновательной деятельности, экспертами также признается, что инструменты и методы, используемые на тренировках, во многом зависят от периода и этапов

подготовки, а направления нагрузок зависят от последовательности выполнения задач подготовки.

Современный гандбол характеризуется тем, что предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов.

Напряженная работа в условиях соревнований, требование, чтобы технико-тактические действия, выполняемые спортсменами, выполнялись на скорости, в короткие сроки и в условиях активного сопротивления игроков соперника, также предъявляют самые высокие требования к подготовке к соревнованиям.

В связи с этим эксперты в данной области отмечают, что, прежде всего, знание структуры соревновательной деятельности, четкое представление о специфических особенностях в ней рассматривается как фактор, позволяющий более эффективно контролировать процессы дальнейшей подготовки.

Многолетняя спортивная подготовка – единая организационная система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Она предусматривает оптимальное соотношение процессов освоения материала, формирования различных сторон подготовленности и формирование личностных характеристик спортсмена:

умения использовать разнообразные формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;

владения технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и спортивной деятельностью;

владения основными способами самоконтроля здоровья, умственной и физической работоспособности;

владения физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владения техническими приемами и двигательными действиями гандбола, с активным применением их в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

готовности к саморазвитию;

высокой мотивации к спортивному совершенствованию и целенаправленной познавательной деятельности;

способности ставить цели и строить жизненные планы.

Тренировочный этап (спортивной специализации) формируется на конкурсной основе из спортсменов, прошедших подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня отобранных в группы совершенствования молодых гандболистов, профессиональной подготовленности тренеров, наличия материальнотехнической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. Процесс подготовки рассматривается с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Для успешной организации тренировочного процесса тренер обязан постоянно совершенствовать себя в соответствии с необходимыми функциями своей деятельности: прогностической, проектировочной,

конструктивной, организаторской, оценочной, коммуникативной и гностической.

Прогностическая функция – это умение определять тенденции развития гандбола, перспективные цели подготовки, перспективность своих учеников в деятельности определенного амплуа.

Проектировочная функция – это умение построить многолетний процесс подготовки гандболистов на всех этапах совершенствования. Организаторская функция – это умение организовать и успешно реализовать запланированные мероприятия. Оценочная функция – это умение тренера оценивать физическое и психическое состояние своих учеников, результативность методов и средств подготовки, собственную деятельность.

Коммуникативная функция – это умение устанавливать хорошие отношения со спортсменами, руководящими работниками, родителями игроков, находить спонсоров для решения профессионально значимых вопросов. Конструктивная функция обязывает специалиста постоянно повышать собственный уровень знаний, чтобы дать спортсмену широкие знания в гандболе, научить его принимать самостоятельные решения в игре и в процессе тренировки. Гностическая функция предполагает умение тренера пользоваться в своей работе данными литературы, передового опыта, анализом собственного труда.

Цель исследования. Изучить структуру соревновательной деятельности гандболистов тренировочной группы и определить их особенности.

Методы исследовательской работы: анализ научно-методической литературы, относящейся к теме, методы педагогического наблюдения и фиксации процесса соревновательной деятельности, методы математического и статистического анализа накопленных результатов. Результаты научно-исследовательской работы.

В то же время стоит сказать, что вопросы подготовки юных гандболистов в Узбекистане до настоящего времени не получили должного внимания, и исследовательская работа, направленная на повышение эффективности подготовительного процесса в этом плане, была показана анализом специальных источников.

Показатели, отражающие соревновательную активность высококвалифицированных и юных гандболистов, значительно отличаются друг от друга, согласно результатам ряда соответствующих исследований.

Известно, что юные гандболисты (в возрасте 13 лет) выполняют больше двигательных действий по сравнению со взрослыми. Было обнаружено, что молодые люди выполняют действия, равные тем, которые они выполняют за 60 минут, отведенных взрослым, в течение 40-минутного соревновательного времени, отведенного для участия в соревнованиях.

У молодых людей треть клеток соответствует соотношению чрезвычайно быстрых движений клеток. Но показатели эффективности движений будут иметь более низкие проявления, чем у квалифицированных спортсменов. По этой причине специалисты отмечают, что именно в работе с молодежью следует уделять внимание такого рода упражнениям.

Из исследований известно, что у девочек ударные движения ворот в базовом положении во время выполнения клеточных движений фиксируются в пропорции 33-34% от общего количества ударов, а к 15-16 годам этот показатель снижается до 25%. Однако у мальчиков скорость попадания по воротам из базовой позиции в условиях соревнований остается относительно

стабильной (около 30-35%), при этом доля таких ударов к 15 годам составляет 24% от общего числа.

В случае прыжка удар по воротам выполняется в 43-60% случаев по сравнению с общим количеством ударов. У девочек этот показатель составил 50-65%. Другой тип ударов ногами, более сложный на вид, представляет собой удар по воротам в положении прыжка и падения. У девочек доля этих движений составляет 4-15% от общего количества ударов, по сравнению с 10-23% у мальчиков. Было обнаружено, что в возрасте 13-14 лет доля таких ударов у мальчиков увеличивается на 25%. Этот период, по мнению эксперта, относится именно к чувствительному периоду в формировании сложных шоковых проявлений.

Исследования соревновательной деятельности позволили получить данные о случаях потери мяча. В частности, обстоятельства, при которых 16-летние гандболисты теряли мяч в различных ситуациях в условиях соревнований, приводили к следующим проявлениям:

- потеря мяча в результате нажатия на линию – 20 %;
- удаление - 16 %;
- из-за того, что он получил красную карточку-6 %;
- из-за ошибок при подаче мяча-6% ;
- пробейка-12 %;
- ошибка при захвате мяча -10 %;
- ошибка при передаче мяча - 20 %;
- при переносе мяча двумя руками-6 %;
- в других случаях - 4 %.

По результатам педагогического наблюдения и анализа, проведенного отдельными лицами, не был соблюден достаточный уровень пропорциональности между подготовительными нагрузками юных гандболистов 1-й тренировочной группы специализированной детско-юношеской спортивной школы и структурами соревновательной деятельности.

Эксперты признают, что наблюдение за таким состоянием является негативным. Планируемые нагрузки в отношении развития технических и тактических движений спортсменов в сложных игровых ситуациях не в полной мере отражают особенности соревновательной деятельности, то есть пропорции движений,

зафиксированные спортсменами во время соревновательной деятельности, проявляются в других пропорциях на тренировках. В большинстве случаев оно разрабатывается в неадекватных пропорциях, то есть выделяется недостаточно времени. Это условие, в свою очередь, снижает эффективность обучения.

В программе планирования нагрузки 40% времени отводится на совершенствование движения при передаче мяча в активных фазах организации ячеек и только 5% времени в фазах завершения ячеек организуется тренировка.

Но из педагогических наблюдений за гандболистами этого возраста, проведенных в соревновательной деятельности, выяснилось, что использование движений для передачи мяча в заключительных фазах ходжумов в течение некоторого времени было преобладающим. Это является основанием для нашего вывода о том, что распределение часов, запланированных для загрузки во время обучения, не является рациональным.

**Выводы.** В настоящее время в стране проводится подготовка к проведению гандбольного турнира, например, к чемпионату мира по гандболу. По данным Министерства юстиции Республики Татарстан, в настоящее время ведутся работы по повышению уровня воды в бассейне реки Душанбе.

Гандбол-это разновидность гандбола. Особенно сложными были действия министров, атакующих боевиков и якунловцев фазаларида пушки узатиша, техник-тактик по обеспечению эффективности передвижения и низкой интенсивности.

В ходе боя техник-тактик атакующих отрядов или якунловцев фазаларида техник-тактик атакующих отрядов самонаводящихся войск потребовала этанола. В то же время, как и в случае с другими странами, в этом году, как и в случае с другими странами, в этом году, так и в случае с другими странами, в этом году, так и в случае с другими странами, в этом году, так и в случае с другими странами.

В то же время, как и в случае с другими видами спорта, такие как спорт, вы можете помочь в развитии движения, специализируясь на подготовке специалистов в области спорта.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Вып. 5. Ручной мяч. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с.: ил.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебник для студентов вузов физической культуры. – Киев, Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
3. Зайцев Ю.Г. Подготовка юных гандболистов /Зайцев Ю.Г., Драчев А.Н., Воронин Л.Г., Кириленко В.В., Шкробот И.Ф./ – М.: Спорт, 2020. – 192 с.
4. Игнатъева В.Я. Гандбол. Пособие для ин-тов физ. культ. – М., Физкультура и спорт, 1983, 200 с., ил.
5. Игнатъева В.Я. Юный гандболист: практическое пособие. – М.: Союз Гандболистов России, 1991.- 218 с.
6. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с., ил.
7. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192с., ил. (Азбука спорта).