

## СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ В ГАНДБОЛЕ

Мун В.В.<sup>1</sup>, Розibaев М.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Мун Виктор Владимирович - старший преподаватель;

<sup>2</sup>Розibaев Мирзарахим Мирзакаримович – преподаватель,  
кафедра «Теория и методика гандбола и регби»,  
Узбекский государственный университет физической  
культуры и спорта,  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** современные тенденции в гандболе зависят от успешности совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена, а также методика обучения командным тактическим взаимодействиям, но и решением эффективностью этих методик.

**Ключевые слова:** гандбол, совершенствование, технико-тактические взаимодействия.

## MODERN TRENDS IN HANDBALL

Moon V.V.<sup>1</sup>, Rozibaev M.M.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mun Viktor Vladimirovich - senior lecturer;

<sup>2</sup>Rozibaev Mirzarakhim Mirzakarimovich - teacher,  
DEPARTMENT "THEORY AND METHODS OF HANDBALL AND RUGBY",  
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICS  
CULTURE AND SPORTS,  
TASHKENT, REPUBLIC OF UZBEKISTAN

**Abstract:** modern trends in handball depend on the success of improving the technical and tactical skills of an athlete, as well as the method of teaching team tactical interactions, but also on the effectiveness of these methods.

**Keywords:** handball, improvement, technical and tactical interactions.

В спортивной тренировке гандболистов, методике обучения командным тактическим взаимодействиям как одному из основных и сложных элементов гандбола, отводится особое место. Современная игра характеризуется обилием вариантов тактических приемов и выполнение их весьма разнообразно.

В научных исследованиях различными авторами рассматриваются показатели объема и результативности командных тактических взаимодействий команд высшей и суперлиги, как мужчин, так и женщин. Выявлено, что в процессе обучения соревновательной деятельности результативность всех видов тактических взаимодействий меняется в зависимости, от пола и уровня спортивного мастерства. Группой ученых было проанализировано соотношение количества результативных командных тактических взаимодействий против защиты 5:1 и 6:0 [2].

На основании вышеизложенного, следует констатировать противоречие между необходимостью повышения уровня тактической подготовленности гандболистов и недостаточной эффективностью имеющихся разработанных методик по их совершенствованию. Указанное противоречие позволило сформировать проблему: каково содержание методики, направленной на совершенствование тактической подготовленности гандболистов.

Для освоения приемов техники и тактических действий гандболисту нужна специальная комплексная подготовка. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыжки, мощные броски, движения с широкой амплитудой, длительный интенсивный бег требуют силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. В игровой деятельности гандболисту приходится применять как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную (прыжок, рывок). Кроме того, задействовать в игре силу приходится неоднократно. Соответственно для гандболиста очень важна скоростно-силовая подготовка. Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в минимально короткий отрезок времени. Компонентами 38 быстроты и скоростных способностей являются: 1) быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования; 2) быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопротивлением; 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений и измеряемая их числом за единицу времени, чаще этот показатель называют просто скоростью игрока. Игра в гандбол требует максимальных проявлений всех компонентов скоростных способностей [1]. Характерными для игровой деятельности гандболиста являются реакции с выбором и реакции на движущийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой направления за мячом, за соперником, замена одних приемов и действий другими. Резкие, с широким размахом движения гандболиста требуют внимательного отношения к развитию у него гибкости. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений, быстроту, точность, приводит к излишнему напряжению и травмам. При этом для достижения высокого мастерства игроку в поле нужна особая гибкость руки, а вратарю – особая гибкость ног. Ловкость гандболиста проявляется в способности своевременно и эффективно реализовывать сложные приемы игры во внезапно меняющейся

ситуации. Важную роль в осуществлении соревновательной деятельности играют психические качества гандболиста, в том числе стрессоустойчивость и способность принимать, перерабатывать, хранить и передавать информацию. Для правильного решения тактических задач гандболисты должны располагать полной информацией о размещении игроков на площадке, месте нахождения мяча, возможном противодействии противника, сигналах тренера и партнеров и др., уметь анализировать как свои действия, так и действия соперника и вносить в них нужные коррективы. Особое значение при этом имеют глубинное зрение (глазомер) и объем зрения (периферическое зрение). Глубинное зрение связано с дистанционно-динамическими особенностями восприятия движущегося объекта, со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до партнера или соперника, а от объема зрения зависит возможность контроля их местонахождения в игровом пространстве. Игроку в нападении надо видеть партнеров, с которыми он взаимодействует, а также защитников и вратаря соперников. При выполнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока и игрока, владеющего мячом, а также не забывать о страховке партнера. Как правило, игрок, владеющий мячом, сосредоточив внимание на основном в данный момент объекте, других гандболистов контролирует периферическим зрением. Специфические особенности деятельности формируют у гандболиста комплексное восприятие окружающего пространства, в основе которого лежит тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных анализаторов: мышечно-двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового, тактильного. К специализированному восприятию относят «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство площадки» и др.

Успешность совершенствования технико-тактического мастерства спортсмена во многом зависит от мнемонических свойств его памяти: ее объема, скорости запоминания, прочности сохранения полученной информации и точности ее воспроизводства в зависимости от ситуации на поле. Мнемонические умения гандболиста связаны с функционированием памяти долгосрочной и памяти оперативной. Оперативная память используется непосредственно для сохранения воспринятой информации в течение очень короткого времени или для того, чтобы выделить часть информации из долгосрочной памяти, поскольку гандболисту приходится запоминать в ходе тренировки множество схем тактических действий. Кроме того, во время матча спортсмен находит неожиданные и интересные решения игровых задач, которые его память обязана сохранить и при необходимости воспроизвести в будущем. Возрастание интенсивности взаимодействия игроков в условиях дефицита времени предъявляет высокие требования к психическим функциям, обеспечивающим преобразование информации, прогнозирование хода игровой ситуации. Прежде всего, это оперативное мышление, которое имеет непосредственное отношение к переработке информации.

Тактические решения – плод оперативной мыслительной деятельности. В ситуации выбора игрок мгновенно перебирает несколько вариантов и применяет тот, который, по его мнению, является оптимальным. Как правило, гандболисты выбирают вариант из числа известных и ранее изученных, однако оперативное мышление включает в себя и творческий компонент. К профессионально значимым свойствам личности гандболиста относят интенсивность и концентрацию внимания, его устойчивость и быстроту переключения.

Факторами успеха организации стремительного нападения в соревновательной деятельности команды являются результативная игра вратаря и показатели выполнения технико-тактических действий в защите. Это, прежде всего, перехваты мяча, подбор мяча после блокирования и отскока его от вратаря и штанги, минимум потерь при передаче мяча. Естественно, что для создания ситуаций для стремительного нападения непосредственно в соревнованиях игрокам необходимо овладеть активными и агрессивными формами защиты.

В результате педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью гандболистов были выявлены результативные комбинации: стремительное нападение с результативностью 85,4 % и вход центрального с результативностью 60 %. Таким образом, в результате педагогического исследования было выявлено, что гандболистам в процессе тактической подготовки необходимо уделять большее внимание при совершенствовании следующим разновидностям комбинаций: стремительное нападение и вход центрального. На основе полученных предварительных результатов исследования нами была разработана методика, направленная на совершенствование командных тактических действий в нападении гандболистов. Особенностью разработанной методики является то, что в его содержание входили упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных комбинационных действий квалифицированных гандболистов: стремительное нападение и вход центрального. Комплекс состоял из тактических действий, выполняемых в ускоренном темпе, с активным сопротивлением защитников.

#### *Список литературы / References*

1. Гамаун А. Инновационная методика обучения стремительному нападению в гандболе / А. Гамаун, В.Я. Игнатьева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010 - №3. – С.34-36.
2. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: метод. пособие. - Москва: Сов. спорт, 2004. - 214 с.