GANDBOL BOYÍNSHA STUDENTLER KOMANDALARÍNÍŃ JARÍS ISKERLIGI

Kuralbaev Azizbek Kuralbaevich
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı "Dene tárbiyası teoriyası hám gumanitar pánler" kafedrası baslıǵı, p.i.b.f.d (PhD) docent.
+998913725586 kuralbaevazizbek3@gmail.com
Rejepova Mavlyuda Muratbay qızı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası hám sport universiteti Nókis filialı Sport iskerligi: Oq jaydan atıw qánigeligi 1-kurs studenti.

https://doi.org/10.5281/zenodo.15763231

Annotaciya. *Studentler komandasınıń gandbol boyınsha tayarlıǵın dúziw olardıń jarıs iskerliginiń ózine tán tárepleri haqqındaǵı maǵlıwmatlarǵa tiykarlanıwı kerek. Izertlewdiń tiykarǵı maqseti gandbol boyınsha studentler komandalarınıń jarıs iskerliginiń muǵdarlıq ózgesheliklerin úyreniwden ibarat. Sonday-aq, maqalada gandbol boyınsha studentler hám onnan joqarı mamanlıqtaǵı komandalardıń jarıs nátiyjelerin salıstırmalı tallaw nátiyjeleri keltirilgen. Gandbol boyınsha studentler komandalarınıń jarıs iskerliginiń muǵdarlıq kórsetkishleri shınıǵıw sabaqları mazmunınıń tiykarǵı baǵdarın belgileydi.*

Tayanısh sózler: *gandbol, studentler sportı, jarıs iskerligi.*

Аннотация. *Подготовка студенческой команды по гандболу должна основываться на информации об особенностях их соревновательной деятельности.*

Основная цель исследования - изучение количественных характеристик соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу. В статье также представлены результаты сравнительного анализа результатов соревнований студенческих и более квалифицированных команд по гандболу. Количественные показатели соревновательной деятельности студенческих команд по гандболу определяют основное направление содержания тренировочных занятий.

Ключевые слова: *гандбол, студенческий спорт, соревновательная деятельность.*

Annotation. *Building up the training for the student handball teams should be based on information about the specifics of their competitive activitiyes. The main purpose of the research was to study the quantitative characteristics of the competitive activitiyes of the student teams in handball. The article also presents the results of the comparative analysis of the indicators of competitive activity of student handball teams and teams of higher qualification. Quantitative indicators of the competitive activity of student teams on handball determine the main focus of the contents of training sessions.*

Keywords: *handball, student sport, competitive activity.*

KIRISIW: Bárshemizge málim, hár bir sport túriniń rawajlanıwında áwele bul sport túri menen shuǵıllanatuǵın sportshılardıń ornı hám áhmiyeti joqarı bolıp tabıladı. Yaǵnıy, bunda jas sportshılardıń tańlaǵan sport baǵdarı boyınsha sheberligin baslanǵısh tayarlıq basqıshınan baslap rawajlandırıp barıw kerek. Bul proceste sport mektepleri tiykarǵı wazıypanı orınlawshı esaplanadı.

Gandboldıń házirgi rawajlanıw dárejesi tájiriybeli gandbolshılar tayarlıǵınıń túrli táreplerine talaplardı asırdı. Jarıs iskerligi natiyjeliligine tásir etiwshi faktorlardan biri fizikalıq rawajlanıw kórsetkishleri, onıń múmkinshilikleri bolıp, olar uzaq múddetli shınıǵıwlardıń túrli basqıshlarında tańlawda, komandalardı toltırıwda, ampluanı belgilewde esapqa alınadı.

ÁDEBIYATLAR ANALIZI: Studentler gandbol jarıs iskerliginiń uluwma dúzilisi hám

mazmunın saqlaǵan halda student-sportshılardıń tayarlıq dárejesi bir qansha ózgeshe bolıwı menen ajıralıp turadı [1]. Sońǵı waqıtlarda gandbol oyınınıń júdá intensivlesiwi baqlanbaqta [2, 3]. Bul sportshınıń oyındaǵı úzliksiz aktivliginde, hújim hám qorǵanıw háreketleriniń ulıwma kóleminiń ósiwinde, háreketleniw tezliginiń artıwında hám top penen usıllardı orınlawda, topsız oyın sapasınıń jaqsılanıwında, hár bir sportshınıń hár qanday oyın epizodındaǵı kúshlirek gúresinde kórinedi. Bulardıń barlıǵı házirgi zaman gandbolı sportshılar organizminiń háreket hám funkcional imkaniyatlarına joqarı talaplar qoyıp atırǵanlıǵınan derek beredi [4]. Gandbolshı jarıslarda qatnasıp, kólemli hám intensiv háreket jumısın hújimde qorǵanıwda hám ótiwlerde orınlaydı.

Studentler komandası óz quramınıń dinamikalıǵı menen ajıralıp turadı - hár jılı oǵan 1-kurs studentleri qosılıp, joqarı oqıw orınlarınıń pitkeriwshileri pitkeredi. Student-sportshılar komandasındaǵı qánigelik dárejesi - sport ustasınan baslap, sport razryadına iye bolmaǵan sportshılarǵa shekem. Usıǵan sáykes fizikalıq, funkcional hám texnikalıq-taktikalıq tayarlıq dárejesi bir-birinen sezilerli dárejede parıqlanıwı múmkin. Bul haqqında basqa avtorlardıń maǵlıwmatları da tastıyıqlaydı (G.G.Garyagdiyev, G.N.Germanov, 2008; Rıbakov G.P., 2004).

Sonıń ushın studentler gandbol komandaları tayarlıǵınıń strukturası hám mazmunın rejelestiriw ushın jarıs iskerliginiń mazmunı hám muǵdar kórsetkishlerin anıqlastırıw zárúr[5, 6, 7].

IZERTLEW MAQSETI Jas, sport tájriybesi hám oyın ampluası menen belgilenetuǵın fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin, onıń imkaniyatları hám psixomotor qábiletlerin salıstırıw analiz islewdi óz ishine aladı.

IZERTLEW MATERIALLARÍ HÁM USÍLLARÍ. Gandbolshılardıń fizikalıq rawajlanıwı, onıń islewi hám psixomotor qábiletlerin bahalaw ushın Qaraqalpaqstan Respublikasındaǵı gandbol sport túri menen shugıllanıwshı hár qıylı kvalifikaciyadaǵı hám ampluadaǵı oyınshılardan alınǵan maǵlıwmatlarınan paydalanıldı. Izertlew dawamında Toptı uzatıw, ılaqtırıw, basqarıw, Tezlesiw, Hújimdegi hám qorǵanıwdaǵı julqınıwlar hám hújimdegi sekiriwler sıyaqlı fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin esaplaw jolı menen, olardıń óz-ara baylanıslılıǵındaǵı belgiler kompleksi tiykarında fizikalıq rawajlanıwǵa hár tárepleme matematikalıq qayta islew usınıslarǵa muwapıq ámelge asırıldı

IZERTLEW NÁTIYJELERI

Gandbolshılardıń ózine tán háreketleniwleri: júriw, toqtawı menen juwırıw, háreket baǵıtın hám ritmin ózgertiw, 3-6 m li qısqa kesindilerge tezlesiw, 16-18 m ge shekem tezlesiw sekiriw, top ushın gúreste hám dárwazaǵa ılaqtırıwda jıǵılıw.

Hújimge tez ótiwde hám hújimnen óz dárwazasın qorǵawǵa ótiwde gandbolshı bir oyın dawamında basıp ótiletuǵın barlıq aralıqtıń 25% ın basıp ótip, 17 mártege shekem silkiniw hám 48 tezlesiwdi ámelge asırıwı múmkin. Bunda joqarı tezlikte háreketleniw, kópshilik jaǵdaylarda qarsılaslar tárepinen aktiv kúsh qarsılıǵı payıtında, toptı alıp júriw, uslap alıw, beriw hám qarsılaslar dárwazasına ılaqtırıw menen birgelikte alıp barıladı hám sol arqalı háreketlerdiń joqarı koordinaciyası hám anıqlıǵına bolǵan talaplardı arttıradı.

Shólkemlestirilgen zonalıq qorǵanıwǵa qarsı hújimde oyınshılar kóbinese top alıw ushın shıǵıw, qorǵawshınıń qorǵawınan qashıw hám dárwazaǵa hújim etiw waqtında 3-8 m li qısqa silkiniwler menen háreketlenedi hám bir oyın dawamında ortasha 670 m ge shekem aralıqtı basıp ótedi. Toptı uzatıw gandbol oyınında jaqın, orta hám uzaq aralıqqa orınlanadı. Toptı beriw hár qıylı usıllar menen, kóbinese bir qol menen, hárekettegi sherikke, qısqa hám ortasha háreket amplitudası menen hám hár qıylı tezlik penen orınlanadı.

Toptı ótkeriwdi orınlaw waqıt hám aralıq boyınsha esaplaw, úlken anıqlıq hám tańlap alıw menen baylanıslı.

Toptı dárwazaǵa ılaqtırıw bir qol menen hám tiykarınan maksimal kúsh penen orınlanadı.

Toptı dárwazaǵa ılaqtırıwdıń xarakterli ózgesheligi háreket apparatı deneniń, ayaqlardıń, qollardıń kúshli hám muwapıqlasqan islewi bolıp esaplanadı. Háreket oyınshı tárepinen tez, úlken hám ortasha amplituda menen orınlanadı hám júdá anıq bulshıq et ishindegi koordinaciyanı talap etedi.

Qorǵanıw funkciyaların orınlawda oyınshılar qorǵanıwshınıń tik turǵan jerinde 4-6 m ge shekem, ortasha 640 m ge shekem qısqa ilgerilewler menen qádem taslap háreketlenedi.

Bunday ilgerilewler keskin toqtawlar hám qarsılasqa tosıq qoyıwlar menen birgelikte ámelge asırıladı, joqarı baslanǵısh tezlik hám texnikalıq usıllardıń hár qıylılıǵı menen ajıralıp turadı. Qorǵanıwda sportshı jaqsı reakciyaǵa, joqarı hárekesheńlikke iye bolıwı kerek, yaǵnıy hújimshi aldıńǵı háreketti orınlap, onı aylanıp óte almawı kerek.

Toptı dárwazaǵa jetkerip beriw hám ılaqtırıwlar shólkemlesken qorǵawǵa qarsı hújimde qollanıladı. Bir oyın procesinde gandbolshı ortasha 24 uzatıw hám 8 dárwazaǵa ılaqtırıwdı orınlawı múmkin. Toptı dárwazaǵa jollaw hám ılaqtırıwlar sanı oyınshılar arasında teń bólistirilmeydi:

- yarım ortadaǵi oyınshılar ortasha 31 uzatıw hám 6 top ılaqtırıw;
- múyeshtaǵı oyınshılar ortasha 9 pasqa shekem hám 6 top taslaw;
- sızıq oyınshılar ortasha 18 ge shekem top uzatıw hám 2 top ılaqtırıw;
- oraylıq oyınshılar ortasha 48 ge shekem assist hám 10 ılaqtırıw.

Bul kórsetkishler komandadaǵı qaysıdır sportshınıń ózine tán oyın funkciyaların xarakterleydi, olar óz náwbetinde sportshınıń qábileti hám sport sheberligi dárejesine baylanıslı. Studentlerdin gandbol boyınsha erler komandaları hám hár qıylı sport qánigeligine iye gandbolshılar komandalarınıń jarıs iskerligi boyınsha alınǵan maǵlıwmatlardı salıstırıw (1-keste), sonday-aq, oyınshılardıń amplualarıi, sonday-aq, sport qánigeligi dárejesi boyınsha da ayırmashılıqlar bar ekenligin kórsetedi. Gandbolshılardıń sheberligi qansha joqarı bolsa, oyınshılar orınlaytuǵın texnikalıq usıllar kólemi sonsha joqarı boladı.

Hár túrli ampluadaǵı hám qánigeliktegi gandbolshılardıń oyında háreket iskerligi kórsetkishleri

1-keste

Oyın usılları	Kvalifikaciya	Amplua			
		Oraylıq	Yarım orta	Múyesh	Sızıq
Uzatıw	XDSU	100±4,5	100±12,5	45±2,3	25±4
	ÓzbSU	120±20,6	131±24,6	55,8±11,7	14±5,2
	SUT	81±15	69,8±13,6	45,5±11,6	15,3±4,6
Ilaqtırıw	XDSU	5±2,7	10±2,9	8±3,1	8±3,1
	ÓzbSU	14,2±3,5	12,9±1,3	9,4±2	9,4±3
	SUT	8,1±4,3	10,6±3,5	8±4,2	7,1±3,7
Basqarıw	XDSU	15±2	20±8,6	8±4,1	1±0,8
	ÓzbSU	16±0,8	15,7±6,8	13,1±3	4±0,5
	SUT	25,7±8,7	23,9±5,9	15,5±4,6	3,3±2,9
Tezlesiw	XDSU	25±3,9	27±4	32±4,1	22±3,7
	ÓzbSU	23±5,7	21,5±6,9	31±9,4	21,5±5

	SUT	14,4±5,6	15,1±8,1	27±7,3	13,5±4,3
Hújimdegi julqılawlar	XDSU	35±3,9	50±7,9	42±11,4	43±19,7
	ÓzbSU	31±9,7	31,3±8,9	47±7,3	36±16,6
	SUT	23±8,4	21,2±6,2	15,8±6,4	31,6±12,4
Qorǵanıwdaǵı julqınıwlar	XDSU	83±30,8	74±23,5	36±13,9	74±14,1
	ÓzbSU	49,2±20,5	55±13,7	35±9,1	44,5±28,2
	SUT	21,7±13,7	33,5±18,5	18±11,7	28,1±16,3
Hújimde sekiriw	XDSU	7±1,4	11±4,6	8±2,6	1±1,1
	ÓzbSU	6,2±2	18,5±5,3	13,5±5,2	1,5±1,2
	SUT	10,1±2,9	18,5±6,5	6,1±3,4	4,2±3

Túsindirme: XDSU *– Xalıq aralıq dárejedegi sport ustası,* ***ÓzbSU -*** *Ózbekstan sport ustası,* ***SUT-*** *Sport ustalıǵına talaban.*

DODALAW: Sekiriwler ushıw waqtında háreketleniw quralı sıpatında toptı dárwazaǵa ılaqtırıwda, joqarı ushıp baratırǵan toptı iyelewde, qorǵanıwda toptı tosıp alıwda qollanıladı.

Oyın dawamında hár bir oyınshı, onıń ampluasına qaramastan, ortasha esapta 3 mártege shekem hár qıylı sekiriwlerdi orınlaydı, yarım orta ampluasındaǵı oyınshılardıń bul kórsetkishi bir oyında 8-10 mártege shekem. Tayanıshsız jaǵdayda top ılaqtırıwdı orınlaw ushın yarım ortadaǵı oyınshılardıń bir ayaǵı menen (kemnen-kem eki ayaǵı menen) joqarıǵa, múyeshtegi oyınshılardıń aldına-joqarıǵa, sızıqlı oyınshılardıń aldına sekiriwi qollanıladı. Topı iyelew yaki onı tosıw ushın qorǵanıwda bir yamasa eki ayaq penen joqarıǵa sekiriwden paydalanıladı.

Oraylıq poziciyalarda qorǵalatuǵın aktiv qorǵawshılarǵa qısqa silkiniwler menen háreketleniwge eń úlken talaplar qoyıladı. Olar bir oyın dawamında ortasha 10 márteden 17 mártege shekem háreketleniwdi orınlaydı, qarsılastıń hújimdegi háreketleriniń kelisilgenligin buzadı, shıǵıwlardı orınlaydı hám dárwazaǵa qaray sekirip atırǵan oyınshıǵa tosqınlıq etedi, bunıń ushın da tez pikirlewdiń jaqsı islewi hám oraylıq nerv sistemasınıń hárekesheńligi zárúr.

Oynap atırǵan oyınshınıń hújimdegi funkciyasın orınlawdıń tiykarǵı shártleri tómendegilerden ibarat: dárwazaǵa keskin hám hár túrli top ılaqtırıw, anıq hám kútilmegen uzatıwlar isley biliw. Gandbol standart emes háreketler hám dinamikalıq kúshli oyın bolǵanlıqtan ózgermeli quwatlı oyın waqıtlarınıń intensivligi úzliksiz ózgerip turadı. Buǵan maydandaǵı jaǵday hám oyınnıń belgili bir jaǵdayı sebep boladı. Oyınshınıń háreket iskerliginde aktiv hám passiv fazalardıń almasıwı tiykarınan 3-20 sekundtan keyin keledi. Aktiv fazalar - tez háreketleniw, topqa iyelik etiw, qarsılas penen jeke gúres, passiv fazalar - topsız áste háreketleniw hám toqtaw.

Dárwazamannıń háreket iskerligi maydan oyınshısınıń iskerliginen ádewir parıq qıladı.

Dárwazaman oyınınıń tiykarǵı bólimleri-sekiriwler, julqınıwlar, hújimler, siltiniwler, topti ótkeriw. Dárwazaman iskerliginiń aktiv fazaları toptı qarsılas komanda iyelep turǵan waqıtqa shekem dawam etedi. Dárwazaǵa uship kiyatırǵan top irkilgennen keyin, dárwazaman toptı óz komandası oyınshılarına ılaqtıradı hám onıń iskerliginde salıstırmalı passiv faza baslanadı. Dárwazaman iskerliginde aktiv hám passiv fazalardıń almasıwı tiykarınan 10-35 sekundtan keyin júz beredi. Oqıw-trenirovka shınıǵıwların rejelestiriw ushın gandbolshı jarıs procesinde qanday júklemeni sezetuǵınlıǵı haqqında maǵlıwmat kerek.

Gandbolshılardıń jarıs júklemelerin úyreniw sonı anıqlaw imkaniyatın berdi, hár 10

sekundta júrek soqqısı 2-3 soqqıǵa ózgeredi, bul gandbolshınıń oyın maydanındaǵı ózgermeli oyın iskerligin sáwlelendiredi. Oyınnıń birinshi minutlarınan baslap-aq gandbolshı gúreske kirisedi hám onı joqarı jedellik penen alıp baradı.

Intensivligi boyınsha salmaqlı bolǵan jarıs iskerligi energiya támiynatınıń anaerob dereklerine joqarı talaplar qoyadı, al dawamlı jumıs eń joqarı dárejedegi joqarı aerob ónimdarlıqtı (dem alıw funkciyasınıń rawajlanıwın) talap etedi. Hár qıylı ampluadaǵı sportshılardıń oyındaǵı energiya jumsalıwı ózgeshelikke iye. Bir oyın dawamında sportshı óz denesiniń salmaǵın 2-4 kg ǵa shekem azdırıwı múmkin. Oyında gandbolshılardıń háreket iskerliginiń ózgesheliklerin biliw trenerge shınıǵıw sharayatında usı processti modellestiriwshi arnawlı shınıǵıwlardı islep shıǵıw imkaniyatın beredi. Oyındaǵı energiyanıń jumsalıwın biliw gandbolshınıń jumıs qábiletin tezirek tiklew ushın onıń awqatlanıw hám dem alıw tártibin durıs rejelestiriwge járdem beredi.

Solay etip, gandbolshılardıń oyın iskerligi mazmunınıń baylıǵı hám háreketlerdiń hár qıylılıǵı menen xarakterlenedi. Gandboldaǵı shınıǵıwlar hám usıllardıń hár tárepleme xarakteri gandbolshılardıń oyın iskerliginiń nátiyjeliligin támiyinleytuǵın psixomotor funkciyalardı shınıǵıwǵa kompleksli qatnastı talap etedi.

JUWMAQ: Sport shınıǵıwınıń teoriyası hám metodikasında shınıǵıw procesin dúziwdiń nátiyjeliligi usı sport túrindegi jarıs iskerliginiń strukturası hám mazmunı haqqındaǵı sapalı maǵlıwmatqa, sonday-aq, trenerdiń bul bilimlerdi óziniń ámeliy iskerliginde ámelge asırıw qábiletine baylanıslı degen belgili kóz-qaras bar. Sanlı kórsetkishler gandbolshılardıń sport shınıǵıwınıń eń tásirsheń quralları hám usılların anıqlawǵa, oyın iskerliginiń sapa kórsetkishleri bolsa shınıǵıw tapsırmalarınıń tiykarǵı baǵdarın anıqlawǵa, sportshılardıń jarıslarǵa joqarı tayarlıǵın hám olardıń joqarı nátiyjeliligin támiyinlewge imkaniyat beredi.

Bunnan tısqarı, hár bir ayrıqsha oyınshınıń básekige shıdamlılıq kórsetkishleriniń ózine tán ózgeshelikleri, oyın sızıqları hám amplualarıı haqqındaǵı bilimler studentler komandası gandbolshıları ushın shınıǵıwlardıń mazmunına qoyılatuǵın optimal talaplardı anıqlaw imkaniyatın beredi.

Izertlewde alınǵan maǵlıwmatlardan kórinip turǵanınday, studentler komandalarınıń oyın iskerliginiń muǵdarlıq xarakteristikaları kópshilik kórsetkishleri boyınsha tek joqarı tájiriybeli gandbolshılar komandalarınan ǵana emes, al kópshilik kórsetkishleri boyınsha 1-razryadlı gandbolshılar komandalarınan da parıq qıladı.

Studentler komandaları ushın sabaq waqtınıń sheklengen kólemi oqıw quralların hám usılların puqta tańlaw, sabaqlardıń mazmunın optimallastırıw, oqıw júklemeleriniń kólemi hám intensivligin belgileydi.

Paydalanılǵan ádebiyatlar

1. Гарягдыев, Г.Г. Факторная структура подготовленности у гандболистов-студентов млад - ших и старших курсов обучения вуза / Г.Г. Гарягдыев, Г.Н. Германов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 18-24.
2. Жийяр, М.В. Алгоритм системного анализа при проектировании подготовки в командно- игровых видах спорта / М.В. Жийяр, М.С. Обивалина // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: материалы XI Международной научно-практической конференции. – Смоленск, 2017. – С. 107-110.
3. Зотов, В.П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В.П. Зотов, А.И. Кондратьев. – Киев: Здоровье, 1982. – 128 с.

4. Игнатьева, В.Я. Соревновательная двигательная деятельность гандболистов: методические разработки для студентов, слушателей и аспирантов ГЦОЛИФК / В.Я. Игнатьева. – М.: [б.и.], 1983. – 48 с.
5. Рыбаков, Г.П. Использование сопряженного метода развития скоростно-силовых способностей и техники броска по воротам у гандболисток-студенток старших разрядов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Рыбаков Георгий Павлович. – СПб., 2004. – 23
6. Kuralbaev, A. Methodology of improving the training process of young handball players in primary preparation stage.
7. Эштаев, А. К., & Тойлибаев, С. М. (2022). Гимнастика и методика преподавания. *Уч. пособие. Чирчик. УзГУФКС*.

REFERENCES

8. Garyagdyev, G.G. and Germanov, G.N. (2014), “Factorial structure of readiness at handballers students younger and older years of higher education institution”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 9 (115), pp. 18-24.
9. Gillard, M.V. and Obivalina, M.S. (2017), “Algorithm of system analysis in the design of train- ing in team-team sports”, *Sport games in physical education, recreation and sport: materials of the XI In- ternational Sciyentific and Practical Conference*, Smolensk, pp. 107-110.
10. Zotov, V.P. and Kondratiyev, A.I. (1982), *Modeling the training of highly qualifiyed handball players*, Health, Kiyev.
11. Ignatiyeva, V.Ya. (1983), *Competitive motor activity of handball players: methodological devel- opments for students, trainees and postgraduates SCOLIPE*, Moscow.
12. Rybakov, G.P. (2004), *The use of the conjugate method for the development of speed-power abilitiyes and throwing techniques on goal for senior female student handball players*, dissertation, St. Pe- tersburg.
13. Kuralbaev, A. Methodology of improving the training process of young handball players in primary preparation stage.
14. Eshtaev, A. K., & Toylibaev, S. M. (2022). Gymnastics and teaching methodology. Study Guide. Chirchik. UzGUFCS.