O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/3



ISSN: 2181 7804




SAMBO.LIVE
VTB
PSB
TASSAY


TPE
aiba
WORLD
BOXING
CHAMPIONSHIPS
BELGRADE, SERBIA
2021





FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/3

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Д.Д. Сафарова., Р.Р. Кариева – Совершенствование целевой точности у квалифицированных гандболисток за счет применения различных способов отработки бросков. 3

С.Ф. Ашуркова – Эффективность игровых действий связующих игроков в современном волейболе на примере команды молодёжной сборной Узбекистана. 7

Р.Г. Исраилова., Б.Ф. Икрамов., А.В. Краснов – Концепция и анализ подготовки национальной сборной команды Узбекистана по академической гребле к XXXIII летним олимпийским играм в Париже. 10

У.Б. Жарылкапов – Спорт такомиллашув гуруҳларидаги малакали эркин курашчиларнинг мусобока олди жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш масалалари. 13

М.Н. Умаров – Быстрота – как компонент двигательного потенциала человека. 19

Х.Х. Умаров – Группа факторов определяющих педагогические воздействия на спортсмена. 22

Б.Х. Холиқов – Курашчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантириш технологияси. 25

Б.Д. Эргашов – Малакали курашчиларда куч ва уни турларини ривожланганлик даражасини аниқлаш услубияти. 28

У.Ш. Салимов – Особенности работы тренеров с представителями разных поколений: методические рекомендации. 32

У.К. Холиқов., С.К. Холиқова – Тўгарак аъзоларнинг шахмат ўргатиш жараёнида мантиқий фикрлаш ва шахсий сифатларини шаклланти-ришнинг педагогик-психологик аҳамияти. 38

А.А. Каримов – Методика развития скоростно-силовых качеств хоккеистов 13-14 лет. 42

О.М. Ёкубова – Малакали волейболчиларнинг ўйин техник фаолиятида иштирок этувчи мускулларни машқлантириш орқали ошириш. 44

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 49

Ф.Ч. Зияев – Узунликка сакровчи талабаларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш орқали сакраш самарадорлигини ошириш. 53

Г.И. Яркулов – Совершенствование групповых тактических действий футболистов 15-16 лет в атаке на основе структуризации динамических ситуаций игры. 56

FAN Sportga
илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 24.03.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/3

И.Т. Мустафаев – Планирование физической подготовки в футболе. 58

Л.Б. Собирова., Д.Э. Джурабаева – Иррационал турмуш тарзининг замонавий касалликларни пайдо бўлишидаги аҳамияти. 61

Ш.С.Мирзанов., Н.Р.Эгамбердиев., Н.А.Чоршамиев – Малакали белбоғли курашчиларни машғулотларида қўллар кучи ва рақибни кўтариб ташлаш қобилятини шакллантириш. 63

И.С. Хайдаров – Волейболда тўпни киритиш турлари ва уларнинг техник хусусиятлари. 68

Р.Д. Хосилова – Жисмоний тарбия мутахассисларининг мактабгача ёшдаги қиз болалар эгилувчанлик қобилиятини ривожлантиришга доир қарашлари ва ёндашувлари. 70

Б.Ю. Мадалимов – 13-15 ёшли баскетболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатларини назорат қилиш. 75

А.А. Якупбаев – Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи эркин курашчи қизларнинг жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш методикаси. 79

Д.К. Хидиров – Тайёргарлик даврида 15–17 ёшдаги футболчиларнинг жисмоний тайёргарлиги таҳлили. 82

А.С. Парпиев – Ҳарбий хизматчиларда куч сифатини такомиллаштириш самарадорлиги. 85

Т.К. Салаев – “Handball” мобил инновацион дастури ёрдамида ўқув-тренировка машғулотларини самарадорлигини ошириш. 90

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Д.А. Ўташев – Узунликка сакровчи пара енгил атлетикачиларнинг машғулотларини режалаштириш услубияти. 93

М.Ю. Юсупова – Пара дзюдочиларнинг мусобақа олди машғулотларида қўлланиладиган восита ва услублар таҳлили. 96

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ
МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Р.Ю. Бабажанов – Оммавий спортни ривожлантириш жараёнида инсон капиталидан самарали фойдаланиш методикаси. 100

Г.А. Ваисова – Мактабгача таълим ташкилоти тарбияланувчиларининг жисмоний тайёргарлигини волейбол спорт машқлари орқали ривожлантириш. 104

Ш.С. Турсунов – Юнон-рим курашчиларининг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш учун танлаб олинган усулларни натижалари ва уларни таҳлили. 108



Кандидат биологических наук, профессор
Д.Д. САФАРОВА[1]
Доцент
Р.Р. КАРИЕВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЦЕЛЕВОЙ ТОЧНОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОК ЗА СЧЕТ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ОТРАБОТКИ БРОСКОВ

Аннотация

В данном исследовании поставлена задача – разработать специальные упражнения скоростной, силовой, скоростно – силовой, аэробной, изометрической, прыжковой направленности, а также специальный стенд, регистрирующий бросковые действия для совершенствования целевой точности у гандболисток

Ключевые слова: *гандболистки, игровое амплуа, физическая подготовленность, целевая точность броска мяча.*

Annotation

Ушбу тадқиқотда тезлик, куч, тезкор-куч, аероб, изометрик, сакраш учун махсус машқлар, шунингдек, гандболчиларда нишоннинг аниқлигини ошириш учун улоқтириш ҳаракатларини қайд этадиган махсус стенд ишлаб чиқиш вазифаси қўйилди.

Калит сўзлар: *гандболчи қизлар, ўйин амплуаси, жисмоний тайёргарлик, тўпни улоқтиришнинг аниқлиги.*

In this study, the task was to develop special exercises for speed, strength, speed-strength, aerobic, isometric, jumping, as well as a special stand that records throwing actions to improve target accuracy in handball players.

Key words: *handball players, game role, physical fitness, target accuracy of throwing the ball.*

Актуальность. Методологическую основу исследования составили: работы отечественных ученых Узбекистана, разработавших специфику тренировочного процесса в гандболе (как Абдурахманова Ф.А. и др., Павлова Ш.К., Акрамова Ж.А., Туляганова Ш.Ф) [1, 8, 2, 3, 10]. По мнению Ф.А. Абдурахманова показано, что такое качество как устойчивость, сохранение равновесия тела и надежность двигательных действий следует формировать и совершенствовать с самого раннего возраста человека. У гандболистов мастеров спорта устойчивость вестибулярных реакций по данным длительности сохранения равновесия тела под влиянием соревновательных нагрузок стимулируют функцию вестибулярного анализатора [8, 3, 7, 13]. Значительная часть исследований в гандболе выполнена исследователями из стран Содружества Независимых Государств (СНГ) Игнатьевой, И.В., Петрачевой, В.И. Тхорева и др., Жосан И.А. и др. [5, 6, 4, 11, 12,]. В этом плане заслуживает внимания довольно обширный научно-методологический материал, в котором достаточно подробно раскрывается сущность и содержание основ техники и методики обучения гандболу. Авторами показано, что недостаточный уровень физической подготовленности гандболисток мешает эффективному овладению технико-тактическими действиями и не позволяет реализовать их в соревновательной деятельности.

В проведенных научных исследованиях специалистами зарубежных стран уделено внимание изучению закономерностей реализации основных биомеханизмов бросков, в частности, хлеста, разгибания ног и движения маховых звеньев при выполнении бросков, толчков одноименной и разноименной ноги [15]. Однако исследования большинства авторов отличаются фрагментарностью, не может дать целостное дифференцировано – последовательное представление о закономерностях формирования надежности точностно-целевых двигательных актов при занятиях гандболом, что подчеркивает актуальность избранной темы.

Цель исследования: совершенствование целевой точности гандболисток различного игрового амплуа 16-17 лет с учетом их морфо-функциональных показателей.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс квалифицированных гандболисток различного игрового амплуа, являющихся воспитанницами Республиканской школы Олимпийского резерва г. Ташкента.

Предмет исследования: методика развития целевой точности у квалифицированных гандболисток различного игрового амплуа.

Методы исследования: Анализ специальной научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, антропометрические методы, функциональные методы исследований, методы математической статистики. Апробация эффективности разработанной экспериментальной программы индивидуализации технико-тактической подготовки гандболисток проводилась в рамках основного педагогического эксперимента в течение макроцикла предстоящей соревновательной деятельности и целенаправленного выбора тренировочных средств, соответствующих этим требованиям.

Результаты исследований и их обсуждение:

В гандболе основной комплекс двигательных действий представлен такими структурными компонентами как «нападение – защита – контратака», рассчитанные на решение такой конечной задачи как эффективное выполнение точностного броска. Целевая точность броска зависит от ряда факторов – в частности, биомеханических, то есть умения сохранять равновесие и устойчивость тела, расположения ОЦТ тела относительно площади опоры, факторов внешней среды создающих помехи для броска, функционального состояния спортсменки, в частности, от уровня физической работоспособности, аэробных возможностей, фазы утомления и фазы МЦ - месячного цикла. Силовые качества также имеют высокую значимость в гандболе, так как во время игры гандболистки ведут силовую борьбу за мяч, за сохранение позиций, все выполняемые технико-тактические упражнения требуют также проявления силовых качеств. Путем динамометрии установлены силовые качества ведущей руки. Установлено, что у центральных в начале эксперимента составила 37,0±3,1 кг после завершения эксперимента сила рук возросла до – 40,3±3,4 кг. У полусредних – 36,3±2,9 кг в начале эксперимента, а к концу эксперимента достиг - 39,3±1,9 кг. У крайних сила рук до экспериментальных воздействий составила – 34,8±3,2 кг, после – 37,9±2,1 кг. У гандболисток игрового амплуа линейные в начале эксперимента показатель силы рук составил – 35,2±3,05кг, а к концу эксперимента достиг – 38,2±2,03 кг. (табл. 1,2) Линейные игроки продемонстрировали высокие показатели в упражнениях на скоростные качества, однако в качестве на проявление силовых качеств результаты оказались низкими. Данный факт можно объяснить составом мышц. Еще исследованиях В. Язвикова [14], было установлено, что по составу мышцы состоят из красных, белых и промежуточных волокон. Так, белые мышечные волокна определяют проявление скоростных качеств, а красные мышечные волокна ответственны за проявление силовых качеств. Для установления уровня развития скоростно-силовых качеств были использованы прыжковые упражнения, в частности, «прыжок в длину с места» и «подскок вверх».

В тесте «прыжок в длину с места» в 4 рассматриваемых игровых амплуа результаты разнятся незначительно. Так, у центровых результат составил 3,2%, у полусредних – 3,1%, у крайних – 2,2%, самый низкий результат зафиксирован у линейных – 1,9%. В тесте «подскок вверх с места» произошли позитивные изменения. Так, лучший результат продемонстрировали центровые прирост которых составил – 6,8%, у полусредних – 5,5%, у линейных результат составил – 5,3% и у крайних - 4,1%.

Умение сохранять координацию движений продемонстрирована в упражнении «бег на 30 м с ведением мяча (с)». Следует отметить, что у всех гандболисток различной игровой специализации улучшились результаты в данном тесте. Лучший результат отмечен у линейных - 7,7%, затем у полусредних – 5,9%. Проявление качества общей выносливости продемонстрированы в тесте «бег на 600 м». Установлены сходные положительные результаты у центровых и полусредних, результаты которых составили - 4,7% и 4,8% соответственно. У гандболисток игрового амплуа крайние и линейные достижения также оказались одинаковыми – и составили по 4,3%.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности и развития целевой точности у центровых и полусредних гандболисток до и после применения воздействий экспериментальной программы

№	Педагогические тесты		Игровые амплуа игроков							
			центровые				полусредние			
		M±m	%	t	P	M±m	%	t	P	
1	бег на 60 м	До эксп	8,80±0,1	2,3	2,83	<0,05	8,85±0,2	2,01	2,55	<0,05
		После эксп	8,6±0,2				8,67±0,1			
2	прыжок в длину с места (см)	До эксп	222,2±2,4	3,2	4,52	<0,05	225±1,5	3,1	5,09	<0,05
		После эксп	229,2±2,4				232,±1,05			
3	подскок вверх с места (см)	До эксп	42,8±0,1	6,8	4,3	<0,05	43,8±0,1	5,5	3,94	<0,05
		После эксп	45,7±1,1				46,2±0,2			
4	бег на 30 м с ведением мяча (с)	До эксп	5,2±0,2	5,8	3,35	<0,05	5,1±0,3	5,9	2,89	<0,05
		После эксп	4,9±0,2				4,8±0,14			
5	Бег на 600 м. мин,сек.	До эксп	2.01,3±6,8	4,7	2,34	<0,05	2.03,1±6,3	4,8	2,54	<0,05
		После эксп	1.55,6±3,6				1.57,2±3,8			
6	Сила рук ведущей руки - динамометрия	До эксп	- 37,0±3,1	8,9	2,27	<0,05	- 36,3±2,9	8,3	2,74	<0,05
		После эксп	- 40,3±3.4				- 39,3±1,9			
7	Проба Штанге (сек)	До эксп	36,2±3,15	8,6	2,55	<0,05	39,6±3,5	49,7	5,77	<0,05
		После эксп	39,3±2,2				59,3±3,4			

8	Проба Генче (сек)	До эксп	28,0±1,2	6,4	2,96	<0,05	29,0±2,7	55,9	5,24	<0,05
		После эксп	29,8±1,5				45,2±3,2			

Как показали проведенные исследования, установлен уровень общей физической подготовленности у гандболисток различного игрового амплуа. На последующем этапе исследования нами проведено исследования по выявлению динамики развития целевой точности гандболисток, результаты которых представлены в таблицах.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности и развития целевой точности у крайних и линейных гандболисток до и после применения воздействий экспериментальной программы

№	Педагогические тесты		Игровые амплуа игроков							
			крайние				линейные			
		M±m	%	t	P	M±m	%	t	P	
1	бег на 60 м	До эксп	8,32±0,2	2,2	2,55	<0,05	8,40±0,1	6,01	3,07	<0,05
		После эксп	8,5±0,1				8,9±0,2			
2	прыжок в длину с места (см)	До эксп	223,4±1,0	2,2	5,64	<0,05	220,1±0,7	1,9	5,42	<0,05
		После эксп	228,4±1,1				224,3±0,7			
3	подскок вверх с места (см)	До эксп	49,0±0,2	4,1	2,36	<0,05	41,4±0,8	5,3	6,15	<0,05
		После эксп	51,0±0,2				43,6±0,8			
4	бег на 30 м с ведением мяча (с)	До эксп	4,9±0,1	4,1	4,47	<0,05	5,42±0,1	7,7	5,39	<0,05
		После эксп	4,7±0,1				5,0±0,1			
5	Бег на 600 м. мин,сек.	До эксп	2.03, 5±6,4	4,3	2,53	<0,05	2.04,5±4,1	4,3	2,33	<0,05
		После эксп	1.58,2±1,7				1.59,2±5,9			
6	Сила ведущей руки - кг	До эксп	34,8±3,21	8,9	2,56	<0,05	-35,2±3,05	8,5	2,59	<0,05
		После эксп	- 37,9±2,1				-38,2±2,03			
7	Проба Штанге (сек)	До эксп	37,3±2,16	6,2	2,89	<0,05	40±3,54	26,3	6,76	<0,05
		После эксп	39,6±1,30				50,5±3,40			
8	Проба Генчи (сек)	До эксп	28,3±2,27	8,5	2,73	<0,05	29,1±2,28	39,2	6,08	<0,05
		После экс	30,7±1,60				40,5±3,25			

В проведенных тестах на точность выполнения бросковых действий необходимо отметить, что лучшие результаты показали гандболистки всех игровых амплуа в тестах «броски набивного мяча из-за головы, стоя, а также сидя (м)». Наиболее высокие результаты установлены в тесте «бросок набивного мяча из-за головы, стоя (м)» крайние игроки, у которых прирост составил - 15,4%, у полусредних - 13,7%, у линейных возрос на 12% и у центровых - на 9,7%. Такая же тенденция сохраняется в тесте «бросок набивного мяча из-за головы сидя (см)». Результаты данного теста свидетельствуют, что наиболее высокий результат составивший прирост -18,5% выявлен у полусредних, затем у крайних установлен прирост – 14,7%, у линейных - 13,7%, у центровых чуть ниже - составил -10,6%.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности и развития целевой точности у центровых и полусредних до и после применения воздействий экспериментальной программы

№	Педагогические тесты		Игровые амплуа игроков							
			центровые				полусредние			
		M±m	%	t	P	M±m	%	t	P	
1	бросок набивного мяча из-за головы стоя (м)	До эксп	14,5±0,2	9,7	5,8	<0,05	13,9±0,2	13,7	2,24	<0,05
		После эксп	15,9±0,1				15,8±0,2			
2	бросок набивного мяча из-за головы сидя (см)	До эксп	9,4±0,1	10,6	5,36	<0,05	9,2±0,1	18,5	5,01	<0,05
		После эксп	10,4±0,1				10,9±0,1			
3	бросок гандбольного мяча с разбегом (м)	До эксп	43,5±1,5	3,7	2,31	<0,05	40,0±0,2	15,0	5,6	<0,05
		После эксп	45,1±1,6				46,0±1,2			
4	бросок гандбольного мяча с 7 м на точность (баллы)	До эксп	4,5±0,1	8,9	4.94	<0,05	4,6±0,1	4,3	2,83	<0,05
		После эксп	4,9±0,1				4,8±0,13			

5	бросок гандбольного мяча с 9 м на точность (кол. баллов)	До эксп	5,0±0,2	10	5,59	<0,05	4,0±0,2	5,01	2,83	<0,05
		После эксп	5,5±0,2				4,2±0,1			
6	выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	До эксп	17,6±0,40	3,4	4,6	<0,05	17,5±0,45	2,3	2,67	<0,05
		После эксп	17,0±0,10				17,1±0,15			

В тесте «бросок гандбольного мяча с разбегом (м)» более высокие значения уровня развития скоростно-силовых качеств наблюдали у двух игровых амплуа – у полусредних и крайних, прирост данного качества составил – у полусредних 15%, и у крайних игроков прирост достиг – до 13,4%. Значительно отстают центровые у которых прирост составил - 3,7%, а у линейных еще ниже – 2,2%. В тесте на целевую точность «бросок гандбольного мяча с 7 м на точность» самая высокая точность с 7 метрового расстояния установлена для центровых прирост, который составил – 8,9%, затем у линейных с приростом - 7,5%, чуть ниже результат у крайних - 7,1%, прирост в 4,3% выявлен у полусредних.

Таблица 4.

Показатели развития целевой точности и скоростно-силовых качеств у крайних и линейных до и после применения экспериментальных воздействий

№	Педагогические тесты		Игровые амплуа игроков							
			крайние				линейные			
			M±m	%	t	P	M±m	%	t	P
1	бросок набивного мяча из-за головы стоя (м)	До эксп	13,00±0,1	15,4	4,72	<0,05	14,2±0,1	12	5,01	<0,05
		После эксп	15,0±0,1				15,9±0,1			
2	бросок набивного мяча из-за головы сидя (см)	До эксп	9,5±0,2	14,7	3,28	<0,05	10,2±0,2	13,7	4,28	<0,05
		После эксп	10,9±0,3				11,6±0,3			
3	бросок гандбольного мяча с разбегом (м)	До эксп	38,8±1,3	13,4	5,61	<0,05	41,1±1,0	2,2	2,73	<0,05
		После эксп	44,0±1,4				42,0±0,3			
4	бросок гандбольного мяча с 7 м на точность (баллы)	До эксп	4,2±0,3	7,1	2,9	<0,05	4,0±0,3	7,5	2,63	<0,05
		После эксп	4,5±0,13				4,3±0,2			
5	бросок гандбольного мяча с 9 м на точность (кол. баллов)	До эксп	3,9±0,4	7,7	2,24	<0,05	3,6±0,1	8,3	4,71	<0,05
		После эксп	4,2±0,14				3,9±0,1			
6	выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков (сек)	До эксп	17,5±0.1	1,7	3,71	<0,05	17,6±0,39	1,7	2,36	<0,05
		После эксп	17,2±0,1				17,3±0,1			

В тестах на целевую точность «бросок гандбольного мяча с 9 м» лучшие результаты установлены вновь у центровых, прирост составил – 10%, то есть и по этому тесту положительные результаты идентичные по тесту « бросок с расстояния 7 м.» Хороший результат продемонстрировали и линейные игроки, прирост качества точности составил – 8,3%, у крайних отмечен прирост в – 7,7%, и наконец, у полусредних достиг- 5,01%. В тесте «выполнение 5 бросков мяча в ворота с линии свободных бросков» результаты прироста оказались незначительными и составили для центровых - 3,4%, для полусредних - 2,3%, а для крайних и линейных отмечены худшие результаты, составившие всего - 1,7%.

Выводы. Приведенные результаты свидетельствуют о том, работа с гандболистками с применением комплекса специальных упражнений и стенда, бросковые действия характеризуются высокой точностью и доведены до автоматизма, однако установлены отличия в значениях бросков в зависимости от игрового амплуа спорсменок.

Литература:

1. Абдурахманов Ф.А., Ш.К. Павлов, Особенности организации и проведения тренировочно процесса женской команды по гандболу, /Метод. Рекомендации, Ташкент, изд-во УЗГТФК, 1996. - 43 с.

2. Акрамов Ж.А., Гулямов Н.Г., Сафарова Д.Д. Восстановление организма спортсменов из состояния перетренированности: эффект лазеротерапии – в сборнике Международной конференции «Проблемы современной морфологии человека М.: «РГУ», 2008,- стр. 129-131.

3. Акрамов Ж.А. Гандбол / Учебник, Акрамов Ж.А. Т. «Лидер Пресс», 2008, 408 с.

4. Жосан И.А., Стрикаленко Е.А., Шалар О.Г. Методика развития и комплексный контроль скоростно-силовых качеств гандболисток высокого класса -// Педагогика, Психология , 2014- №9- стр. 24 – 29.

5. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ: методическое пособие /В.Я. Игнатьева. - Москва: Спорт, 2004. – 216 с.

6. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие /В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И. В. Петрачева; под. ред. В.Я. Игнатьевой. М.: Физическая культура, 2005. -276с.

7. Набиев Т.Э../учебное пособие Организация и судейство соревнований по гандболу, Ташкент, 2020, - 239с.

8. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А. Гандбол./учебное пособие, Т.: «УЗДЖТИ нашриёти», 2006, 299с.

9. Петрачева И.В., Котов Ю.Н., Ясин К.Б., Вагин А.Ю. Биомеханические основы техники выполнения гандбольных бросков различными способами //Ученые записки университета имена П.Ф. Лесгафта. -2016. -№1 (131). стр. 181-186.

10. Тулаганов Ш.Ф. Комплексная система подготовки квалифицированных гандболистов с учетом игрового амплуа на этапе спортивного совершенствования автореф. дис….д-ра пед. наук/ Тулаганов Ш.Ф.Чирчик 2022, - стр. 1-28.

11. Тхорев В.И., С.П. Аршинник, Е.К. Кашкаров Женский гандбол: некоторые аспекты современного состояния» //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта – 2018.- №2 (156) , - стр. 248 -253.

12. Четвериков Д.В., А.О. Немичева, Н.А. Солодкова и др. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол» Ставрополь.- 2019.- 119 с.

13. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси, /автореф. Пед.ф.бўйича13.00.04, Чирчиқ, 2020, - 56с.

14. Язвиков В.В., Петрухин В.Г. – Состав мышечных волокон смешанных скелетных мышц как фактор конституции человека. //Теория и практика физической культуры, 1991, №1, стр. 38-41.

15. Pori, P.Jump shot performance in team handball. A kinematic model evaluated on the basis of expert modeling /P. Pori, M. Bon, M. Sibila //International journal of fundamental and applied kinesiology. -2005. No.37.-P. 40-49.



Профессор, судья высшей категории
С.Ф. АШУРКОВА[1]
[1]Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, город Чирчик, Узбекистан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ДЕЙСТВИЙ СВЯЗУЮЩИХ ИГРОКОВ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ НА ПРИМЕРЕ КОМАНДЫ МОЛОДЁЖНОЙ СБОРНОЙ УЗБЕКИСТАНА

Аннотация

В статье раскрыта возможность повышения эффективности выполнения игровых функций связующего игрока с использованием научно обоснованных упражнений. Изучена эффективность игровых действий связующих игроков с целью выявления их роли в обеспечении игрового результата команды. Тренерам рекомендованы модельные тесты для оценки и тренировки функции сохранения равновесия тела при совершенствовании точности передач на нападающие удары.

Ключевые слова: *связующий игрок, равновесие, модельный тест, игровой результат, нападающий удар, передача мяча.*

Annotation

Мақолада илмий асосланган машқлар ёрдамида боғловчи ўйинчининг ўйин функцияларини бажариш самарадорлигини ошириш имконияти очиб берилган. Жамоанинг ўйин натижасини таъминлашдаги ролини аниқлаш учун боғловчи ўйинчиларнинг ўйин ҳаракатларининг самарадорлиги ўрганилди. Мураббийларга тана мувозанатини сақлаш функциясини баҳолаш ва ўргатиш учун модел тестлари тавсия этилади, шу билан бирга ҳужумчиларга узатмаларнинг аниқлигини яхшилайди.

Калит сўзлар: *боғловчи ўйинчи, мувозанат, модел тести, ўйин натижаси, ҳужумчи зарбаси, тўпни узатиш.*

The article reveals the possibility of increasing the efficiency of the game functions of the binding player using scientifically based exercises. The efficacy of game actions between the players to identify their role in providing a gaming result for the team. Coaches are recommended model tests to evaluate and train the function of maintaining the balance of the body while improving the accuracy of the transmission of forward strikes.

Key words: *passing player, balance, model test, game result, attacking strike, ball passing.*

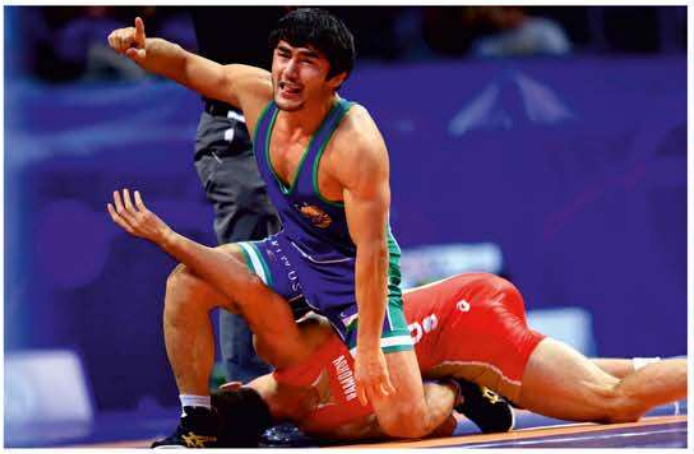
Введение. Достижение полезного или очкового результата в современном волейболе преимущественно обеспечивается эффективностью игровых действий связующего игрока, что определяется многими факторами, среди которых особое значение приобретает вопрос о сохранении равновесия тела при выполнении передач мяча [1,3,4]. Многолетний анализ соревновательных игр по волейболу и профессиональных взглядов специалистов – тренеров, деятельность которых связана с подготовкой волейболистов высших разрядов, показывает, что достижение полезного игрового результата, как правило, обеспечивается благодаря исполнительного мастерства связующего игрока [2,5,6]. Однако и, к сожалению, в практике организации многолетнего цикла спортивной тренировки по волейболу почти отсутствует целенаправленная программная школа подготовки связующих игроков. Следует подчеркнуть, что такая программная школа подготовки связующих игроков должна быть организована на основании новейших достижений науки и инновационно - педагогических технологий.

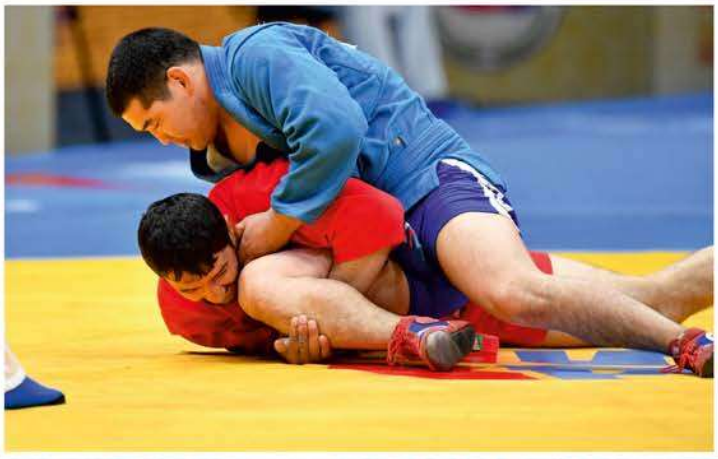
Как должна быть организована процедура подготовки связующего игрока с точки зрения использования научно обоснованных специализированных и неспециализированных упражнений для обработки целевой точности передач мяча на разнородные атакующие удары?

На наш взгляд этот процесс следует разделить на несколько этапов и разработать соответствующие специализированно – неспециализированные упражнения с последующим применением их в


IBA
2








UZB
ARM

