

ROLE AND PREPARATION OF THE CENTER ROLE IN HANDBALL

Kudratova Lola Abduvasievna

Senior Lecturer at the Department of Physical Culture and Sports

Tashkent State Agrarian University

Xojanov Aziz Rakhimovich

Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports

*National Research University of Tashkent Institute of Irrigation and Agricultural
Mechanization Engineers*

Abstract: Handball is a team sport that requires players to perform specific positional roles for coordination, attacking and defensive strategies. Of these roles, the central position is of great importance as the linchpin of offense and defense. This article will review the key responsibilities of a center player and discuss how athletes can best prepare physically and tactically to excel in this demanding position.

Keywords: handball, role of players, role of center, strategies, methods, training, coaches

РОЛЬ И ПОДГОТОВКА ЦЕНТРАЛЬНОГО АМПЛУА В ГАНДБОЛЕ

Кудратова Лола Абдувасиевна

Старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта

Ташкентского государственного аграрного университета

Аннотация: Гандбол — это командный вид спорта, который требует от игроков выполнения определенных позиционных ролей для координации, атакующей и оборонительной стратегий. Из этих ролей центральное положение имеет большое значение как стержень нападения и защиты. В этой статье будут рассмотрены ключевые обязанности центрального игрока и обсуждено, как спортсмены могут наилучшим образом подготовиться физически и тактически, чтобы преуспеть на этой ответственной позиции.

Ключевые слова: гандбол, роль игроков, роль центрального, стратегии, методы, обучение, тренеры

Введение: Гандбол – один из самых популярных видов спорта, а также одно из самых удобных средств физического развития студентов и укрепления их здоровья. Это действительно увлекательная игра, которая подойдет как взрослым, так и подросткам. Гандбол (дат. håndbold, англ. handball от hand — рука и ball — мяч) — командная игра с мячом 7 на 7 игроков (по 6 полевых и вратарь в каждой команде). Играют преимущественно руками (правила также допускают использование при игре головы, корпуса или бёдер). Цель игры — как можно больше раз забросить мяч в ворота (3×2 м) соперника. Играют два тайма по 30 минут, а перерыв между таймами — 10 минут.

В ходе игры у каждого игрока будет возможность проявить свои личные качества. Однако в то же время игра требует от каждого гандболиста подчинения своих личных стремлений общей цели.

Федерация Гандбола Республики Узбекистан была основана в 1992 году. До 1960 года в Узбекистане проводились соревнования по гандболу 11x11, где на протяжении многих лет сильнейшими были курсанты Ташкентского высшего общевойскового училища (ТВОКУ). Толчком к развитию в Узбекистане гандбола 7:7 послужило включение этой игры в программу студенческих игр в 1960 году, которые проводились в Харькове. После этого малый гандбол приобрел большую популярность среди студенческой молодежи. Во всех регионах республики действуют гандбольные спортивные школы. С 1991 года чемпионат Узбекистана проводится регулярно.

С помощью системы педагогических наблюдений и специальных контрольных упражнений тренеры получают полную информацию о навыках и умениях, необходимых спортсменам для игры в гандбол. На тренировках по гандболу подбираются контрольные упражнения для определения физической подготовки и психических качеств студентов. Результаты, полученные в ходе тестов, предоставляют преподавателю информацию о том, как вновь поступивший спортсмен будет заниматься в дальнейшем. Выбранный тренер проводит отборочные испытания в несколько этапов. В секцию гандбола принимаются студенты с хорошим здоровьем.

После отбора талантливых студентов он проводит с ними начальную подготовку по гандболу на основе контрольных тестов. В дальнейшем игроки отбираются исходя из требований гандбола к юным спортсменам. Оценка конкретных показателей, подтверждающих способность студента играть в гандбол, зависит, прежде всего, от результатов тестирования и наблюдения. Очень важно правильно выбрать методы и инструменты для развития уникальных способностей юного гандболиста.

Методика проведения тестов и анализ подготовки к игре положены в основу организации тренировочных групп по гандболу и прогнозирования результатов детей в спорте. Также необходимо учитывать информацию о педагогическом

мастерстве и состоянии здоровья участников. Кроме того, очень важно правильно оценить умственные способности студента. Это позволяет определить уровень развития психических качеств юного спортсмена, изучить приемы игры гандболиста.

В таком динамичном и быстро развивающемся виде спорта, как гандбол, центральный игрок играет ключевую роль, организуя нападение и оборону команды. Их способность контролировать темп, эффективно распределять мяч и предугадывать движения соперника имеет решающее значение для успеха. Подготовка к этой центральной роли требует комплексного подхода, охватывающего физические, технические и тактические аспекты.

Физическая подготовка

Центральный игрок должен обладать исключительной выносливостью и ловкостью, чтобы выдерживать суровые условия игры. Он должен уметь преодолевать огромные расстояния, быстро менять направление и сохранять самообладание под давлением. Регулярные тренировки сердечно-сосудистой системы, плиометрика и упражнения на укрепление основных мышц необходимы для развития этих физических качеств.

Кроме того, центральный игрок должен обладать сильной верхней частью тела, чтобы способствовать эффективному пасу и броску. Упражнения с отягощениями, такие как жим лежа, подтягивания и ряд упражнений с гантелями, могут улучшить их мышечное развитие и силу.

Техническая подготовка

Техническое мастерство имеет первостепенное значение для центрального игрока. Они должны владеть фундаментальными навыками точной передачи,

броска и дриблинга. Регулярные тренировочные упражнения и игровые симуляторы имеют решающее значение для оттачивания этих приемов.

Передача является краеугольным камнем роли центрального игрока. Он должен уметь отдавать четкие и точнейшие передачи товарищам по команде на всех позициях, независимо от расстояния или угла. Это требует глубокого понимания техники передачи, включая передачу сверху, сбоку и с отскоком.

Центральный игрок должен владеть различными ударами, включая удар в прыжке, удар с опоры и удар с разворота. Он должен уметь регулировать скорость, силу и траекторию своего удара в зависимости от игровой ситуации.

Дриблинг позволяет центральному игроку сохранять владение мячом, продвигаясь к воротам или создавая голевые возможности для партнеров по команде. Они должны уметь вести дриблинг обеими руками, контролировать мяч одной рукой и быстро менять направление.

Тактическая подготовка

Тактическая осведомленность необходима центральному игроку, чтобы преуспеть. Он должен понимать атакующие и оборонительные построения команды и уметь соответствующим образом адаптировать свою игру.

В нападении центральный игрок выступает в качестве проводника атаки команды. Они должны анализировать оборону соперника, выявлять слабые места и создавать голевые моменты для себя или своих товарищей по команде. Они должны уметь читать игру и быстро принимать решения, исходя из ситуации.

В защите центральный игрок играет жизненно важную роль в организации оборонительных действий команды. Он должен общаться со своими товарищами по команде, предугадывать движения соперников и нарушать их проходы. Он также должен уметь менять позиции и эффективно отмечать разных игроков.

Психологическая подготовка

В дополнение к физической, технической и тактической подготовке центральный игрок также должен обладать сильными умственными качествами. Он должен уметь справляться с давлением, оставаться сосредоточенным в неблагоприятных условиях и принимать взвешенные решения в критические моменты игры.

Методы ментальной тренировки, такие как визуализация, осознанность и постановка целей, могут помочь центральному игроку развить эти качества. Они также должны регулярно заниматься саморефлексией и получать обратную связь от тренеров и товарищей по команде, чтобы определить области для улучшения.

Вывод

В заключение отметим, что центровой занимает лидирующую позицию на площадке, с которой управляется весь ход игры. Комплексные тренировки, развивающие физические таланты, тактические навыки и физическую подготовленность, позволяют центровым преуспевать под давлением и максимизировать свое влияние на результаты. Обладая нужными качествами и подготовкой, центры могут по-настоящему взять на себя роль центра и стать движущей силой успеха своей команды.

Список литературы:

- 1. Байиос И.А., Анастасопулу Э.М., Судрис Д.С. и Будолос К.Д. (2001) Взаимосвязь между изокинетической силой внутреннего и внешнего вращателей плеча и скоростью мяча в командном гандболе. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 41, 229-235.*
- 2. Буххайт, М. (2008) Тест на физическую форму с интервалом 30-15 минут: точность для индивидуальных интервальных тренировок молодых игроков с перерывами в спорте. Журнал исследований силы и кондиционирования 22, 365-374.*

3. *Кэррон, А. В., Колман, М.М., Уилер, Дж. и Стивенс, Д. (2002) Сплоченность и результативность в спорте: метаанализ. Журнал психологии спорта и физических упражнений 24, 168-188.*
4. *Дебанн, Т. и Лаффайе, Г. (2011) Прогнозирование скорости броска мяча в гандболе с использованием антропометрических переменных и изотонических тестов. Журнал спортивных наук 29, 705-713.*
5. *Эттема, Г., Глосен, Т. и ван ден Тиллаар, Р. (2008) Влияние специальной тренировки с отягощениями на эффективность метания через плечо. Международный журнал спортивной физиологии и производительности 3, 164-175.*
6. *Михалсик, Л.Б. и Агаард, П. (2014) Физические требования в гандболе элитных команд: сравнение игроков мужского и женского пола Журнал спортивной медицины и физической подготовки (в печати)*