ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ЗАЩИТНЫМ ПРИЕМАМ В ГАНДБОЛЕ

**Исмат Қирғизов**
Джизакского политехнического института
ismatqirgizov@gmail.com

## АННОТАЦИЯ

Статья посвящена анализу техники игры в гандбол. В материале рассматриваются методика и приемы игры в защите. Автором были изучена эффективность различных упражнений, направленных на развитие мастерства спортсменов. На основании изученных методик определены наиболее эффективные к применению на тренировках.

**Ключевые слова:** выбивание, блокирование, пятнашки, основная стойка защитника, обучение технике

# PROTECTION TECHNIQUE IN HANDBALL

**Ismat Kirgizov**
Jizzakh Polytechnic Institute
ismatqirgizov@gmail.com

## ABSTRACT

The article is devoted to the analysis of the technique of playing handball. The article discusses the methods and techniques of the game in defense. The author studied the effectiveness of various exercises aimed at developing the skills of athletes. Based on the studied methods, the most effective ones for use in training were determined.

**Keywords:** knocking out, blocking, tagging, main defender stance, technique training

## ВВЕДЕНИЕ

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приёмов, необходимых для ведения игры.

Под термином «приём» понимают двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение одной и той же игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

Техника игры – это совокупность всех приёмов и способов их выполнения.

Техника выполнения приёма – это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

Классификация – это распределение всех приёмов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков.

## ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты – перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп включает приёмы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами.

Главными задачами игры в защите являются оборона своих ворот дозволенными средствами и овладение мячом. Все эти приемы можно выполнить успешнее, если освоить стойку защитника. Основная стойка защитника – это положение на согнутых под углом 160-170 $^{0}$ и расставленных на 20-40 см ногах. Спина не напряжена, руки согнуты в локтевом суставе под прямым углом. Стойка на значительно согнутых ногах используется в ситуации непосредственного единоборства с нападающим. Защитник также применяет ходьбу и ходьбу приставным шагом, а также ходьбу быструю мелкими приставными шагами. Туловище при этом не должно раскачиваться. Прыжки применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны, используемые для быстрого преодоления расстояния между защитником и нападающим.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучение технике перемещений защитника начинают с освоения стойки на согнутых ногах. Для изучения передвижений в стойке на согнутых ногах, упражнения выполняются в невысоком темпе, смена направления происходит по сигналу преподавателя. Освоение передвижений на значительно согнутых ногах требует необходимости двигаться в высоком темпе, наличия прямого контакта с соперником.

Рекомендуемые упражнения:

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

1. Ходьба и бег влево - вправо, вперед - назад в стойке.

2. Челночное и зигзагообразное передвижение лицом, спиной;

3. Игра «Пятнашки» лицом друг к другу. Салить разрешается только в спину.

4. Упражнение в парах. Игрок, резко меняя направление, движется то влево, то вправо, то вперед, то назад. Партнер, располагаясь на расстоянии 2-4 м лицом к нему, старается соблюдать заданную дистанцию.

5. Упражнение в тройках. Двое нападающих пытаются проскочить мимо защитника неосаленными по краям коридора 3-5 м.

6. Нападающие располагаются в две колонны за 9-тиметровой линией лицом к воротам на расстоянии 2-6 м, передают мяч в соседнюю колонну и уходят в конец своей. Защитники (их 3 чел.) передвигаются поточно друг за другом по своеобразной восьмерке. Они должны успеть сделать выход от 6-тиметровой линии к игроку с мячом, коснуться его, отступить назад, но уже на позицию напротив другой колонны. Далее следует выход к игроку с мячом другой колонны (рис.1).

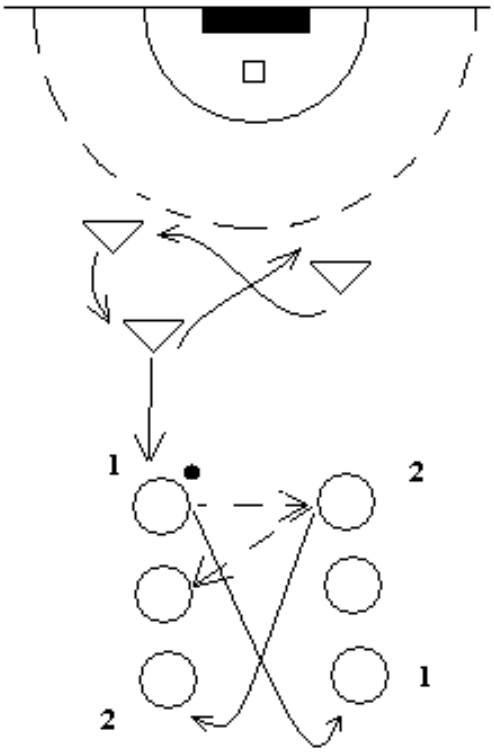



Рис.1 Групповые взаимодействия в защите

**Техника противодействия владению мячом.**

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

**Блокирование** – это преграждение пути движения мяч или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руки, преграждая путь мячу. Руки в момент соприкосновения с мячом должны быть напряжены: во избежание травмы пальцы должны быть сомкнуты. Блокирование можно производить в прыжке и в опоре – подвижное блокирование. Неподвижное блокирование – это блокирование игрока с мячом и без мяча. В момент замаха нападающего защитник поднимает одну руку вверх. Располагаться перед нападающим надо точно напр отив, чтобы не дать ему возможность уйти в сторону. При блокировке игрока без мяча руки защитника должны быть прижаты к туловищу.

**Выбивание–** это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом одной руки, когда мяч находится между рукой нападающего и полом.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Обучение блокированию – начинается с быстрого выноса (выпрямления) рук. Преподаватель подает команду и указывает направление. Гандболист блокирует воображаемый мяч. Далее упражнения непосредственно мячом.

**Рекомендуемые упражнения.**

1. Нападающий имитирует бросок в ворота сбоку, снизу, стоя лицом к защитнику, а тот реагирует выпрямлением рук.
2. Нападающий бросает мяч в заранее обусловленную сторону от защитника, постепенно увеличивая силу броска. Защитник блокирует бросок.
3. Защитник, стоя спиной к стенке, старается блокировать мяч, посланный в условные ворота, расстояние 2-3м.
4. Игроки построены в две колонны и производят броски по воротам поочередно из одной и другой колонны. Два защитника блокируют броски, перемещаясь от одной колонны к другой.
5. В коридоре шириной 2-3м защитник пытается блокировать нападающего, задача которого с помощью обманных движений обойти защитника. Упражнение выполняется с мячом и без мяча.

Группа разделена на две команды. Защитники, располагаясь вдоль зоны вратаря, блокируют нападающих, которые пытаются прорваться за 6-тиметровую линию (без мяча). Защитникам можно дать задание держать руки за спиной.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

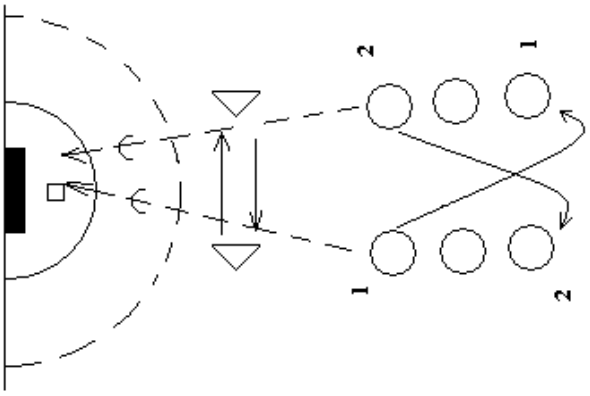



**Рис. 2 Броски по воротам в двух колоннах через блокирующих защитников**

Специальные упражнения для обучения зонной защите

1. Шесть игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два игрока с мячом - за линией свободных бросков. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

2. Пять игроков выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, один - перед линией свободных бросков, а два игрока с мячом - за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу. Игрок, стоящий перед линией свободных бросков, пытается перехватить мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, передвигаются приставными шагами по ходу передачи мяча.

3. Четыре игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, два - перед линией свободных бросков, три игрока передают друг другу мяч. Игроки, стоящие перед линией свободных бросков, стараются перехватить мяч или мешают выполнять точную передачу мяча партнеру. Игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, приставными шагами передвигаются по ходу передачи мяча.

4. Три игрока выстраиваются вдоль линии вратарской площадки, три - перед линией свободных бросков. Четыре игрока с мячом располагаются за девятиметровой линией. По сигналу игроки с мячом передают его друг другу, три игрока, стоящие перед линией свободных бросков, быстрыми передвижениями мешают передавать мяч, а игроки, стоящие вдоль линии вратарской площадки, принимают защитную стойку и приставными шагами

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

передвигаются по направлению передачи мяча.

Комбинированная система защиты

Комбинированная система защита представляет собой совокупность зонной и персональной защиты, направленных на нейтрализацию сильнейших игроков противника. Наиболее распространенными вариантами комбинированной защиты являются 5:1,4:2.

При комбинированной системе защиты 5:1 пятеро защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и активно защищают определенную зону. Шестой игрок выдвигается вперед и персонально опекают одного из нападающих на половине своей площадке.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При комбинированной системе защиты 4:2 четверо защитников располагаются вдоль линии площади вратаря и организуют зонную защиту.

Два игрока выдвинуты вперед и персонально опекают двух сильнейших нападающих.

Специальные упражнения для обучения комбинированной системе защиты

1. Занимающиеся выстраиваются на расстоянии 2-3 м друг против друга и условно разбиваются на две команды, продвигаясь к игрокам второй команды, блокируют их и не дают возможности пройти вперед.

2. Одни игроки выстраиваются вдоль линии площади вратаря, другие - вдоль линии свободных бросков. По сигналу игроки, стоящие за девятиметровой линией, передают мяч друг другу и активно передвигаются по площадке. Игроки, защищающие ворота, передвигаются к игрокам, передающим мяч, выбирают для персональной опеки игрока и на протяжении игры мешают своему подопечному свободно играть с мячом.

3. Одни игроки выстраиваются вдоль линии свободных бросков, а другие - вдоль линии вратарской площадки. Игроки, защищающие ворота, получают задание, каждому активно играть против одного из нападающих. По сигналу игроки защиты быстро передвигаются к своим подопечным, по второму сигналу возвращаются на исходную позицию.

4. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 4-6 м, между ними - игрок-защитник. По сигналу игроки передают друг другу мяч различными способами, игрок-защитник старается овладеть мячом и после этого он занимает место игрока, потерявшего мяч.

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-00472

5. Два игрока стоят друг против друга на расстоянии 8-10 м. Между ними - два игрока - защитника, стоящие спиной друг к другу на расстоянии 3-4 м. По сигналу игроки, стоящие друг против друга, передают мяч различными способами. А игроки - защитники персонально играют против игрока, стоящего напротив, и не дают ему свободно передвигаться и выполнять передачу мяча. Игрок - защитник, овладевший мячом, занимает место игрока, против которого он играл.

В заключение можно сказать главными задачами игры в защите являются оборона своих ворот дозволенными средствами и овладение мячом. При этом игроки выбирают оптимальные приёмы и методы ведения обороны.

## REFERENCES

1. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий. М., ФиС, 1985.
2. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. Киев «Здоров’я», 1981.
3. Латышкевич Л.А., Турчин И.Е., Маневичя Л.Р. Гандбол. Учебное пособие для ин-тов физкультуры. Киев «Здоров’я», 1986.
4. Қирғизов И.М. Спорт кураш турларида ва махсус тайёргарликларининг шакллантириш усуллари // Наманган давлат унверситети. Илмий ахборотномаси йил. 4-сон.