

# ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ ПО ГАНДБОЛУ

Халикова Л.С.<sup>1</sup>, Абдурахманова А.А.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Халикова Лилия Сагдулаевна - старший преподаватель,  
факультет тэквондо и спортивной деятельности,  
Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улугбека,

<sup>2</sup>Абдурахманова Алла Акмальевна - старший преподаватель,  
кафедра «Психологии и педагогики»  
филиала РГПУ им А.И. Герцена в Ташкенте  
г. Ташкент, Республика Узбекистан

**Аннотация:** в статье рассматриваются анализы литературных и документальных источников, которые свидетельствуют о том, что подготовка студенческих спортивных команд является актуальной и важной проблемой. Это дает нам возможность выбирать различные подходы и технологии, однако их применение в реальной практике затруднено сложностями сочетания образовательного и тренировочно-соревновательного процесса.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, гандбол, тренировочный и соревновательный процесс.

В настоящее время всеобщее признано, что студенческий спорт объединяет молодежь со всего мира в массовое спортивное движение и может считаться резервом для достижения высоких результатов в спорте. Спортизация физического воспитания студентов признана эффективным направлением физкультурно-спортивной деятельности вузов. Одной из проблем в организации тренировочного и соревновательного процесса в студенческом спорте является необходимость успешного сочетания учебного процесса и интенсивных тренировок, а также меньший объем тренировочной работы по сравнению с профессиональными спортивными командами.

Гандбол - популярный вид спорта, который развивается во многих странах под эгидой ИГФ. FISU организует чемпионаты мира и Европы по гандболу среди студентов, а также добавляет его в программу Всемирных универсиад. Это объясняет рост популярности гандбола среди студентов. Однако исследования, посвященные подготовке студенческих гандбольных команд к соревнованиям, крайне редки. Это связано с тем, что условия подготовки студенческих команд отличаются от тренировочно-соревновательного процесса команд спортивных клубов. Кроме того, практически нет данных о требованиях к студентам-спортсменам в соревновательной деятельности. Поэтому необходимо тщательно планировать обучение на каждом этапе, чтобы достичь наилучших результатов.

Изучение научно-методической литературы показало, что в последнее время в мировом и отечественном гандболе наблюдается значительное увеличение интенсивности игры. Это проявляется в постоянной активности игрока во время игры, увеличении общего количества атакующих и защитных действий, повышении скорости передвижения и выполнения приемов с мячом, улучшении качества игры без мяча и более напряженной борьбе в каждом игровом эпизоде. Все это свидетельствует о том, что современный гандбол требует высоких физических и функциональных возможностей у спортсменов. Участвуя в соревнованиях, гандболист выполняет большой объем интенсивной физической работы - в атаке, защите и переходах [4].

Студенческий гандбол, при сохранении общей структуры и содержания соревновательной деятельности команд гандболистов высокой квалификации, имеет различные требования к подготовленности студентов-спортсменов. Команда студентов отличается от других команд тем, что ее состав постоянно меняется - каждый год в нее вступают новые студенты, а выпускники заканчивают играть. Уровень спортивной квалификации студентов в команде может быть разным - от мастера спорта международного класса до спортсменов без спортивных разрядов. Поэтому физическая, функциональная и технико-тактическая подготовленность гандболистов в студенческих командах может существенно отличаться. Это подтверждают данные различных авторов. Поэтому технология подготовки студенческих гандбольных команд должна учитывать особенности структуры, содержания и количественных показателей соревновательной деятельности этих команд.

Улучшение управления процессом тренировки в системе подготовки спортсменов в командных играх в настоящее время связывают с выбором эффективной структуры и содержания подготовки на каждом этапе годового цикла. Основными критериями оценки качества содержания и оптимальности структуры тренировочно-соревновательного процесса командных игровых спортивных команд являются результаты соревнований, стабильность и надежность технико-тактического мастерства спортсменов, демонстрируемые в условиях соревнований, а также оптимальный уровень подготовленности каждого спортсмена [3].

Исследования специалистов из России и зарубежных стран показали, что для определения соревновательной нагрузки в гандболе используются различные показатели, такие как количество выполненных действий, пройденная дистанция и другие. Игра требует определенного уровня энергозатрат. Интенсивные соревнования требуют большого количества энергии от анаэробных источников, а длительная работа требует высокой аэробной производительности (активного дыхания) на высшем уровне. У спортсменов разных категорий и уровней квалификации энергозатраты в игре могут отличаться.

Улучшение эффективности тренировочного процесса в игровых видах спорта достигается путем улучшения педагогических, медико-биологических, биомеханических и психологических аспектов подготовки спортсменов. В условиях усиливающейся конкуренции между спортивными командами тренеры вынуждены постоянно искать новые подходы к организации тренировочного процесса, оптимальному сочетанию нагрузок и индивидуализации подготовки в соответствии с изменениями в соревновательной практике. Многие специалисты и ученые считают, что эффективность управления тренировочным процессом напрямую зависит от использования моделей для определения и уточнения оптимальных характеристик подготовки и участия в соревнованиях [1].

Согласно автору [2], командная модель соревновательной деятельности в гандболе представляет собой список характеристик, которые должны помочь команде гандболистов получить преимущество во время игры. Эти модельные показатели также были выявлены и другими исследователями, например, Тихоревым В.И. в женском гандболе, который выявил 22 параметра соревновательной деятельности, влияющих на результаты в современном женском гандболе.

Для того, чтобы подготовить спортивную команду к соревнованиям, обычно требуется несколько лет, так как состав студенческих команд ежегодно обновляется новыми спортсменами, которые заменяют тех, кто закончил обучение. При использовании двухуровневой системы образования (бакалавриат-магистратура) студент может провести в команде до 6 лет, а при поступлении в аспирантуру - до 9 лет. При этом основной цикл подготовки студентов в спортивной команде длится всего 4 года. В отличие от профессиональных команд, структура тренировочно-соревновательного процесса студенческой команды определяется необходимостью сочетания учебного процесса и спортивной тренировки, что приводит к снижению объема тренировочной нагрузки и количества тренировочных занятий в недельном цикле и за весь период учебного года (особенно во время сессии студентов).

Основываясь на научно-методологическом анализе, мы предполагаем, что процесс обучения и тренировки базируются на основных качествах общей структуры подготовки и индивидуальной структуре подготовки спортсменов, согласно данным факторного анализа, а также на осознанном выполнении спортсменами индивидуальных заданий.

Обучение техническим и тактическим приемам должно включать индивидуальную подготовку и проводиться с использованием различных наглядных пособий, включая видеозапись приемов выполнения различных приемов профессиональными гандболистами, а также использование методов идеомоторной тренировки.

Рекомендуется выполнять упражнения по жонглированию мячом, манипулированию мячом или мягкими мешками с песком, чтобы сформировать тонкое кинестетическое "ощущение мяча". Техника выполнения приема и акцент делается на контроле биомеханических деталей движений, выполняемых с необходимым усилием.

Структура учебно-тренировочного процесса студенческой команды по гандболу на учебный год представленная нами с учетом календаря соревнований как двойного общего цикла подготовки с разделением подготовительного периода и соревновательного периода на мезоцикл осеннего и весеннего семестров. При этом в тренировочном процессе присутствуют все виды тренировок, необходимые для формирования и совершенствования спортивных навыков студентов.

В настоящее время научно обоснованных работ, позволяющих не только максимально повысить эффективность подготовки студенческих гандбольных команд, но и определить содержание и структуру тренировочного процесса, по-прежнему недостаточно. Поэтому акцент на оптимизацию учебно-тренировочного процесса студентов на основе эффективного применения типовых заданий и индивидуальных подходов важен для теории и практики спортивных игр. Важность решения этой проблемы обусловлена тем, что соревновательная деятельность ведущих студенческих игровых команд страны не в полной мере соответствует современным требованиям и тенденциям соревновательной деятельности.

#### **Список литературы**

1. *Болдырева В.Б.* Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки в игровых видах спорта // Гуманитарные науки. – 2017. -№4(168)-87-96.
2. *Железняк Ю.Д.* Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. образования / - М. Издательский центр «Академия», 2014. — 256 с.
3. *Сахарова М.В., Окунев В.Л.* Система факторов, определяющих структуру и содержание годичных макроциклов в спортивных играх. Сб.научных трудов: «Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». - ХарьковДонецк, 2004. - № 18. - С. 175-183.
4. *Тихорев В.И.* Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования / Науки об образовании. - Краснодарский край: «Кубанский государственный университет физической культуры спорта и туризма», -2020 г. – с. 42.