

ҚОЛ ДОБЫНДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ-ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТТЕРДІ ЖҮЙЕЛЕУ

Молдаханов И.О.

В статье рассматриваются вопросы техники и тактики игры в гандбол. Автор попытался проанализировать технику игры в гандбол как систему рациональных целенаправленных движений, состоящую из отдельных приемов необходимых для ведения игр.

The author tried to analyze equipment of game in handball as the system of rational purposeful movements consisting of separate receptions of games necessary for maintaining.

Қол добы - спорттық доп ойыны. (Гандбол ағыл. hand-қол, ball-доп) Шамамен, 1895 жылы Германияда пайда болған. Ордруп қалашығындағы қыздар гимназиясының оқытушысы Хольгер Нильсен сабағында «Хаандбольд» деген атпен шағын алаңда 7 адамнан тұратын екі топ ойыншылары бір-біріне допты алып беру арқылы қарсылас қақпасына ұрып соғатын жаңа қимыл-қозғалыс ойынын ойлап тапты. Қол добын ойнайтын команда құрамын 11 адамнан жасақтау 1917-1919 жж. жүзеге асты. Басында футбол мен баскетбол ойындары негізінде қыздар үшін арнайы ойластырылған бұл гандбол ойынын әлемдік деңгейде тез арада беделге ие болады деп ешкім күтпеген еді.

1923 жылы қол добы спорты ережесіне «үш адым» мен «үш секунд» өзгерісінің енгізілуі ойын жылдамдығының қарқынды дамуына септігін тигізді.

1926 жылы Гаага конгресінде халықаралық жеңіл атлеттер федерациясының шешімімен қол добы ойынын дамытуға өз ықпалын тигізетін арнайы комиссия құрылды. Сол сәттен бастап қол добы спорты басқа спорт ойындарымен тең деңгейде насихаттала бастады.

1928 жылы Амстердамда халықаралық қол добы федерациясы құрылды. Басында оның құрамында 11 ел, екі жыл өткен соң, 20 ел біріксе, қазіргі таңда федерация құрамында 112 ел бар. Қол добы ойыны 1936 жылы Берлинде өткен Олимпиялық ойындар бағдарламасына енді. 1946 жылы қол добы федерациясының ережелері өзгертіліп қайта құрылды. Қол добы федерациясының ұйымдастырушы конгресі шешімімен ойын ережесі қайта қаралып, ер адамдар арасында әлем чемпионатын 11х11 құрамымен өткізуге

шешім қабылданды. 1948 жылы Францияда ерлер арасында өткен әлем чемпионатына 12 команда қатысып, ең бірінші әлем чемпионы атағын Швеция командасы жеңіп алды.

1936 жылы Берлинде өткен XI Олимпиада ойындарында қол добынан сайыс тек ерлер командасы арасында өткізілді. Кейінгі онжылдықтар көлемінде қол добы спорты Олимпиада ойындары тізіміне енгізілген жоқ. Гандбол екінші рет олимпиаданың бағдарламасына 1972 жылы Мюнхенде ерлер командасы арасында енгізілді. 1976 жылы Монреал Олимпиадасында қол добынан ерлер мен қатар қыздар командасы қатыстырылды. Қол добынан 4 жылда бір рет әлем чемпионаты өткізіледі.

Қазақстанда қол добынан алғашқы жарыстар 1925 жылдан бастап өтіп келеді. Ал ресми жарыстар 1959 жылдан бастап өтуде. Қол добынан әр командада 7 немесе 11 адам ойнайтын екі түрі бар. Алғашқысы 40 x 20 метр алаңда ойналады. Доптың салмағы 425-475 грам, диаметрі 54-56 см, қақпаның ені 3 метр, биіктігі 2 метр.

Ойыншылардың қақпа алдындағы 6 метрлік алаңға енуіне болмайды. Ойын 30 минуттық (әйелдер үшін 25 минут) екі таймнан тұрады. Қол добынан ҚР әйелдер құрамасы 2002 жылы Азия чемпионы және 14-Азия ойындарының күміс жүлдегері атанды. [1]

Алғашқы қол добының техникалық-тактикалық ережесі өте қарапайым ережеге негізделді. Ойын тек басында қыздар үшін құрылғандықтан көп жағдайда жеңіл қол техникасына ғана мән берілді. Уақыт өте келе ойын күрделене түсіп, техникалық-тактикалық ереже де соған сай дами түсті. Қазіргі таңда қол добы атлетикалық ойын ретінде ерлер мен әйелдер арасында бірдей тең дәрежелі техникалық ережесімен нақтыланады. Қол добымен үздіксіз жүйелі түрде айналысатын гандболшы атлеттердің аяқ, қол бұлшық еттері пропорционалды түрде қатайып, ойыншының ойын сәтінде төзімді болумен бірге тез шешім қабылдай алу қабілетін жетілдіреді.

Қол добы – ұжымдық ойын, сонымен бірге ойын сәтінде конфликтілік жағдай тудыратын спорттық жарыс. Команда ойыншылары өз қарсыластарынан басымдылық танытып, ойын кезінде өз ойларын жасырын ұстап, сонымен қатар қарсыластың келесі мезгілдегі іс-әрекетін тез шешуге ұмтылады. Сондықтанда командалар арасындағы спорттық күрес бәсекелестігін қарсылас позициясынан алып қараған дұрыс. Қол добы ойыны үрдісі үш негізден: техника, тактика, стратегиядан тұрады. Осы үш негізсіз команда ойыншыларының спорттық бәсекелестігі құрылмайды.

Қол добы ойынында техника дегеніміз - ойын сәтінде қарсыласты жеңу үшін қолданылатын рационалды кешенді қимыл-қозғалыс жүйесі. Ал тактика - бір кездесу барысындағы ағымды мәселені шешуге бағытталған қарсылық күрес ойынының іс-әрекет жүйесі. Ойын сәтінде қолдарына доп тиген бір команда ойыншылары қарсыластың қақпасына көп рет доп салу мақсатында

қорғаныс пен қақпашыны алдап соғуға ұмтылады. Ал оған қарсы тұрған екінші команда өзіне басқа міндет қояды: өз қақпасына доп ұрғызуға жағдай жасатпау, қарсыласы допты лақтырғанға дейін тартып алу және қайтарма шабуылға шығу. Екі команданың өз мақсатына жетуге деген ұмтылысы ойыншылар арасында өзара күресті туғызады. [2]

Қол добы ойынындағы стратегия-бұл ойындағы күресті басқару өнері болып табылады. Спортта стратегия жарыс күресінің заңдылықтары мен ойын ережесін білу негізінен құрылады.

Қол добы ойынында ойын техникасы мақсатты бағытталған рационалды жүйеленген қозғалыс жиынтығынан тұрады. Қозғалыс жиынтығы ойынға қажетті жекелеген тәсілден жинақталады. Тәсіл түсінігі бұл жерде белгілі мақсатқа бағытталған қозғалыс іс-әрекеті, нақты бір ойын міндетіне бағышталады, мысалы: қақпаға доп соғу, қақпаны қарсыластан қорғау.

Ойын кезінде түрлі тәсіл қолданылады. Әр тәсілдің қолдану әдісі мен өзіндік ережесі қалыптасқан. Қол добы ойыншыларының қимыл-қозғалыс әрекетінің көп түрлілігі, сонымен қатар қозғалыс элементіндегі нақтылықты есепке ала отырып, техника сөзін екі мағынада «ойын техникасы» және «тәсілді орындау техникасы» деп түсіндіреміз. [3]

Ойын техникасы дегеніміз барлық тәсіл жиынтығы мен оны орындау икемділігі. Тәсілді орындау техникасы дегеніміз қимыл элементі жиынтығының ең рационалды қозғалысын мүлтіксіз орындау.

Қол добы ойыны үш кезеңнен: дайындық, негізгі және қорытынды бөлімнен тұрады. Әр кезең ойыншының нақты қозғалыс элементі мен жеке қимыл әрекетімен ерекшеленеді. Ойынның дайындық фазасында спортсмен негізгі кезеңге қажетті қимыл-іс әрекетін нақтылап ойын тактикасын құруды жоспарласа, негізгі фазада басты қимыл-қозғалыс күші іске қосылады. Қорытынды фаза ойыншының ойын барысындағы одан әрі дайындығы мен іс-қарекетін анықтайды.

Қол добы ойынындағы техника классификациясы – барлық тәсіл мен оны орындауды топ пен тарауға ұқсастығына қарай екшелеп бөлу болып табылады. Ойын қызметінің сипаты жағынан техниканы екі үлкен тарауға: алаңдағы ойыншының техникасы және қақпашы техникасы деп екіге бөледі. Бағытына қарай әр тарау өз ішінде тараушалар: шабуылдау техникасы мен қорғаныс техникасы деп бөлінеді. Шабуылдау техникасында ойын сәтінде ойыншылардың топ болып орын ауыстыруы мен допты қарсыласқа бермей иелену басты назарда ұсталса, қорғаныс техникасында қақпаның алдында ойыншылар орын ауыстыру шеберлігі мен қарсыластың добын қағып алу басты мәселе болып табылады. [4]

Екі командада ойын сәтінде бірнеше әдіспен орындалатын ойын тәсілін толықтай қолданысқа енгізеді. Қол добы ойынында тәсілді орындау сипаттамасына нақты түрде:

1. Ойыншының ойын барысындағы бір немесе екі финттік элементті орындауы;
2. Доппен иықтан жоғары, қаптал, төменнен жұмысы;
3. Допты лақтыру әдісі: бір орында тұрып тебіне, жұлқына, күшпен лақтыру орындалады.

Қол добы ойынында шабуылдау кезінде гандболист нақты тәсілдер қолданады. Ойын сәтінде спортсмен орын ауыстыруға, допты қабылдауға әрдайым дайын тұруы қажет. Ойыншының бұлай дайын тұрысы «берік тіке тұрыс» деп аталады. Гандболистің екі аяқты жеңіл бүгіп, қолдарын шынтаққа дейін иіп допты қағып алуға арқасын тіктеп, иығын бос ұстауы негізгі тұрысы болып саналады. Бұл тіке тұрысты ойыншы доппен ойнап қарсыласын алдағанда қолданады. Қақпашы зонасы сызығында орналасқан ойыншы тұрысының басқалардан айырмашылығы қолдары доп ұшқан жаққа қарай созылыңғы, арқасы алға қарай еңкіш тартылған жағдайда тұрады. Бас қақпашының зона сызығында тұратын ойыншы допқа ие болысымен қарсылас қақпасына қарсы шабуылға шығып, допты жұлқа қақпаға дәлдеп лақтырады. [5]

Шаршы алаңда ауысып қозғалу үшін гандболист жүрісті, жүгіруді, бір орнында тоқтап тұруды, секіруді пайдаланады. Осы әдіс-айлалардың көмегімен ойыншы қарсыластың қорғаушысынан босанып, өз серіктестерімен әрекеттесіп допты қолға түсіру үшін аланнан өзіне ыңғайлы жер іздестіреді. Дұрыс ауысып қозғалу техникасына доппен жасалатын барлық тәсіл-айла тәуелді. Әдеттегі жүріс және адымдап жүруді гандболист ойын алаңында позициясын өзгерту үшін пайдаланады. Алаңдағы жүгіріс-гандболистің негізгі орын ауыстыру қозғалыс көзі болып табылады. Гандбол ойынында ойыншы аяқ ұшымен және аяққа күшін сала табанымен де жүгіреді. Аяқ ұшымен жүгіру серпіле көтерілумен қатар қимыл қозғалысты жылдамдатуға ыңғайлы. Көбіне спортшы аяқтағы табанға күш сала жүгіреді, бұл жағдайда екі аяқтың қозғалысы өте сенімді, жерге нық басылады. Гандбол ойынында ойыншы доппен тәсіл жасауда қол қимылы аяқтың жылдамдығы мен шапшаңдығына бағынышты болмайтындай жүгірісті меңгеруі тиіс. Ойын сәтінде көп жағдайда жүгірістің бағытын өзгертуге тура келеді. Ол сәтте гандболист бұрылатын бағытына бір аяғымен алға қарай бір қадамға басып, екінші аяғының ұшымен бар денесімен кері қарай жүгіруге бағыт жасайды. Бұл үрдістің орындалуына секундық уақыт өлшемі ғана қажет, яғни ойыншының жаттығу деңгейі өте жоғары болған жағдайда ойын кезінде жүгіріс бағытын өзгерту тездік пен жылдамдық астасқан жағдайда ғана өз нәтижесін көрсетеді. [6] Жүгіріс бағытын өзгерткен ойыншы өз алдынан кездесетін «кедергілерге» зигзак қозғалысы арқылы төтеп береді. Ондай кезде гандболист қарсы алдынан шыққан қарсылас команда ойыншысы, немесе «кедергіге» қарсы тікелей емес, қиғаш бағытта

бір адым аттап, әрі қарай жүгірісті бұрынғы бастапқы қалпына келтіріп ойынды жалғастырады. Егер, шабуылдаушы ойыншының алдына кедергі болып шыққан қарсылас қорғаушы қиғаш бағытталған қадамның оң жаққа, болмаса сол жаққа басылатынын тез аңдап, сол бағытқа қарай ұмтылып, шалт қимылдаса, шабуылдаушы бастапқы тұрыс қалпына оралып, жүгірісін жалғастырады.

Алаңдағы ойын жағдайының әр кезде лезде өзгеруіне байланысты гандболисттің кенет тоқтауына тура келеді. Қатты екпінмен келе жатқан жүгіріс жылдамдығын іркіп секундтық мөлшерде кілт тоқтап өзін ұстай білу әрі қарай қандай қимыл-қарекет жасауда үлкен қажеттілік құралы болып есептеледі. Ойын кезінде кенеттен тоқтау бір немесе екі аяқты іркумен орындалады. Бір аяқты тез тоқтату үшін гандболист денесін артқа жіберіп, алға кеткен аяғына күш сала екінші аяқты тізеден бүге артқа жіберіп барып, дене тепе-теңдігін сақтап қалуы шарт. Ойыншы кенеттен тоқтағанда қол мен кеуденің қалыпты қозғалысы тепе-теңдікті сақтауға мүмкіндік береді. Бұндай сәтте ойыншы дене бұлшық еттерін қатты ұстауына болмайды. Ойын барысында ойыншы екі аяқпен бірден кенеттен тоқтағанда, одан кейінгі сәтте секіріс жасалады. Бұл тоқтау екі аяқты тез алға қарай жіберіп, денеден күш ала ұмтылыс жасағанда орындалады. [7]

Ептіліктің әдеттегі жаттығулары болып табылатын секірісті гандболист допты жоғарыдан қағып алу, ұшып бара жатқан допты ұстау, допты қолдан-қолға беру, лақтыру мен қақпаға шабуылдау сәтінде пайдаланады. Секіріс қол добы ойынында бір немесе екі аяқпен адымдап орындалады. Секіру сәтінде ойыншы аяқты иық кеңдігінде қатар ұстауы керек те, қолды алға созу қажет. Бұл жағдайда ойыншы аяқты неғұрлым алға қарай серпуі қажет. Содан кейін жерге түсу адымдап келіп секіргендегі аяқты бұғу тәсілімен орындалады. Секіру кезінде ойыншы серпілетін аяқты тез жинап алуға басты назар аударуы қажет. Ойын сәтінде осы қалыппен секіру «аяқты бүгіп секіру» деп аталады. Гандболист секіріп қимылдағанда қай аяғымен тез, қатты серпіліс жасайтынын алдын-ала білгені дұрыс. Ол серпілетін аяқтың жерге дәл түсуі үшін керек. Соңғы қадам алдыңғысынан 25-40 см қысқа болады. Серпілуді мүмкіндігінше тез (0, 11-0,13 секунд аралығында) жасау қажет. Аяқ серпілетін жерге тік қойылады, тек өкше жерге сәл ғана бұрын тиеді. Аяқты жерге тез қою жылдамдықтың сақталуына мүмкіндік береді. Содан кейін серпілетін аяқтың барлық буындары бүгіліп, салмақтың екпін күшімен секіруші тік қалыпқа келе бастайды.

Қол добындағы ойынның негізгі тәсілі бұл допты ұстау әрекеті. Ойыншы орнында тұрып допты ұстағанда саусақ аралары ашылып, доп қатты ұсталады. Бас бармақтар бір-біріне тиіп тұрғандай болады, қалғандары доптың көлемінен біршама үлкен болып «дөңгелектенеді» [8]

Қозғалыстағы допты ұстап алу орнында тұрып доп ұстаумен ұқсас. Ойыншының қолдары кеуденің алдында болады. Допты адымдап немесе

секірумен ұстайды. Қатты ұшып келе жатқан доптың екпінін бәсеңдету үшін қолды алға шығарады. Жоғарыдан ұшып келе жатқан допты ұстау үшін алға әрі жоғары қарай секіру керек, ал төмен ұшып келе жатқан допты ұстау үшін қолды төмен түсіріп, алақанды алға шығарып, саусақтарды жазу қажет.

Домалап келе жатқан допты ұстау үшін, ойыншы оған қарсы қадам жасап барып ұстайды. Ұстау кезінде шапшаң секіріп, доп жақтағы қолды алға шығарады. Доп алақанға енген кезде, екінші қолмен жоғарыдан қапсыра ұстайды. Допты жерге бір қолмен соғып алып жүру қақпаға баратын жолда ойыншының алдында қарсылас болмаған жағдайда қолданылады. Оны кейде қарсыластан құтылу үшін де пайдаланады. Допты алып келе жатып, еденнен шоршығаннан кейін бүгілген қолмен қабылдаған тиімді. Жерге соғып алып жүруді допқа қарамай-ақ, орындаған дұрыс. Допты лақтыру әр түрлі қалыпта бүгілген және тік көтерілген қолмен орындалады. Қақпаға допты лақтырудың негізгі түрі-жүгіріп келіп, бүгілген қолмен иықтан лақтыру және бүгілген қолмен жаннан, сонан соң төменнен лақтыру. Қолмен төменнен тура лақтыруды ойыншы кез келген қалыптан жүзеге асыра алады. Оның орындау техникасы бүгілген қолмен төменнен лақтырумен бірдей. Қолмен жоғарыдан тура лақтыруды орнынан секіре беріп орындауға болады. Бұл жағдайда ол міндетті түрде жоғары секіру нүктесінен орындалуы тиіс. Қолмен жаннан лақтыру қолды тіке жазумен орындалады және қолдың ілгері қарай шапшаң сермелеуімен аяқталады. [9]

Шабуылшыдан допты тартып алу тәсілдері негізінен баскетбол ойынындағы тәсілдермен бірдей. Қағып жіберу әдісі қорғаушы шабуылшының бір жақ жанында болғанда орындалады. Тартып алу әдісін орындауда доп алаңнан шоршығанда оны саусақтарымен басып қалып ұстап алу арқылы іске асырылады. Қақпаны қорғау-тек қақпашының ғана емес, ең алдымен, қорғаушының міндеті. Қақпаға соғылған доптың жолын бөгеу үшін қорғаушы доптың ұшады-ау деген бағытына қарай қолды жазып және қатты ұшқан допты қағып жіберуге күш салады. Тосқауыл қою доп жанымен шапшаң ұшқан жағдайдан басқа кездердің бәрінде екі қолмен жасалады.

Ойын кезінде қақпашы үнемі орын ауыстырып тұрады. Оның қозғалысы, әдетте, қақпаға лақтырылған допты қайтаратын тез қимылдармен (лақтырумен, аттап басумен, құлаумен және тағы да басқа) қабаттаса жүреді. Баяу ұшып келе жатқан допты қақпашы ұшу бағытына қарай аттап басып немесе секіріп барып екі қолмен ұстайды. Бір жақ жанына қарай ұшып келе жатқан допты ұстау үшін қақпашы доптың бағытына қарай екі қолын бір мезгілде бағыттайды. Мұндай доп әдетте бір қолмен қағып жіберіледі. Негізгі тұрыстағы қақпашы ұшып келе жатқан допқа қолын тез созып және сонымен бір мезгілде денесін де доптың ұшу бағытына бағыттайды. Төменгі бұрышқа бағытталған допты қақпашы аяқпен қайтарады. Аяққа тиген доп жоғары шоршып, аяқтың үстінен асып барып қақпаға кірмес үшін, аяқтың үстін қолмен жабу арқылы сақтық шараларын жасайды. [10]

Сонымен, сөзімізді қорытындылай келе, қол добы-өте жоғары шапшаңдықпен өтетін ойын екендігін анықтадық. Оның негізін әр түрлі жағдайда орындалатын табиғи қозғалыстар құрайды. Әйтсе, де ойыншылар ағзасына көп күш түсетін болғандықтан, ойыншылар өз денесін жан-жақты жетілдіруі қажет деп санаймыз.

Әдебиеттер:

1. Қазақстан. Ұлттық энциклопедия., -Алматы: Қазақ энциклопедиясының Бас редакциясы., 2004.,-Т.6.,-Б.696.
2. В.Я. Игнатъев. Гандбол.,-Москва : Физкультура и спорт., 1983.,-Б.200.
3. В.М.Зациорский. Физические качества спортсменов (основы теории и методики воспитания).,-Москва : Физкультура и спорт., 1970.-Б.196.
- 4.В.И.Столяров Концепция спартианского движения // Физическая культура? воспитания, образование, тренировка. 2001., №1., Б. 4-11.
5. В.И.Платонов. Подготовка профессиональных спортсменов. М., ФиС., 1986.,- Б. 286.
6. Л.Р.Айрапетьянц. М.А. Годик. Спортивные игры.,-Ташкент : Изд.Ибн Сина., 1991.Б.156.
7. В.М.Колос. Индивидуальные упражнения гандболиста.,-М : ФиС., 1981.,-Б.99.
8. Қол добы // Дене тәрбиесі.Ойындар.,-Алматы : Атамұра., 2002.,-Б.112.
9. Т.Ә. Ботағариев., С.С. Кубиева. Дене шынықтыру теориясы мен әдістемесінің жалпы негіздері. -Орал.,2010., -Б.232.
10. Гандбол. Учебное пособие. М., ФиС., 2009., -Б.201.