

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕХНИКИ ИГРЫ ГАНДБОЛИСТОВ

Азизов Собитхан Валиевич доцента кафедры «Физического воспитания и спорта» Наманганского Государственного Педагогического института

**Аннотация.** Статья посвящена совершенствованию начальной подготовки техники игры гандболистов. Рассматриваются ключевые направления работы, включающие систематическую отработку техники передач, ловли и ведения мяча, а также техники бросков по воротам. Особое внимание уделяется развитию специальной физической подготовки, направленной на развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и реакции. Кроме того, подчеркивается важность совершенствования тактической подготовки, освоения различных тактических комбинаций в нападении и защите. Авторы акцентируют необходимость комплексного подхода к тренировочному процессу, сочетающего технико-тактическую и физическую подготовку с учетом возраста и индивидуальных особенностей каждого игрока.

**Ключевые слова:** Совершенствование техники гандбола, передачи и ловля мяча, техника ведения мяча, броски по воротам, специальная физическая подготовка, тактическая подготовка

## IMPROVING THE INITIAL TRAINING OF HANDBALL PLAYERS' PLAYING TECHNIQUES

Azizov Sobitkhan Valievich Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Namangan State Pedagogical Institute

**Annotation.** The article is devoted to improving the initial training of handball players' playing techniques. Key areas of work are considered, including systematic development of passing, catching and dribbling techniques, as well as shooting techniques on goal. Particular attention is paid to the development of special physical training aimed at developing speed-strength qualities, agility and reaction. In addition, the

importance of improving tactical training and mastering various tactical combinations in attack and defense is emphasized. The authors emphasize the need for an integrated approach to the training process, combining technical, tactical and physical training, taking into account the age and individual characteristics of each player.

**Key words:** Improving handball technique, passing and catching the ball, dribbling technique, shooting at goal, special physical training, tactical training

### **Введение.**

Гандбол является одним из наиболее динамичных и зрелищных игровых видов спорта, стремительно набирающих популярность во всем мире. Этот командный вид спорта требует от игроков высокого уровня технической подготовленности.

Совершенствование технической подготовки гандболистов, особенно на начальном этапе, является ключевой задачей тренеров. В возрасте 10-14 лет происходит интенсивное формирование базовых технических элементов, которые в дальнейшем определяют уровень технико-тактического мастерства игроков.

Анализ практики подготовки юных гандболистов показывает, что тренеры часто уделяют недостаточное внимание целенаправленному совершенствованию базовой техники. Это приводит к тому, что молодые спортсмены не в полной мере овладевают рациональной техникой, что негативно влияет на их игровые результаты.

Для решения этой проблемы требуется комплексный подход, включающий разработку и внедрение эффективных средств и методов совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов.

### **Постановка задачи**

Исходя из выявленных проблем в организации начальной технической подготовки юных гандболистов, основными задачами данной статьи являются:

Обосновать теоретико-методические аспекты совершенствования начальной технической подготовки в гандболе.

Данная задача предполагает анализ и систематизацию научно-методических подходов к организации технической подготовки в игровых видах спорта,

выявление ключевых факторов, определяющих эффективность формирования базовых технических навыков на начальном этапе подготовки гандболистов.

Разработать и экспериментально обосновать методику совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов.

Решение этой задачи направлено на создание рациональной системы средств и методов, обеспечивающих эффективное формирование и совершенствование базовой техники игры в гандбол на начальном этапе многолетней подготовки. Предполагается разработка комплексной методики, включающей специально подобранные упражнения, современные технические средства, а также педагогические подходы к организации тренировочного процесса.

Оценить эффективность разработанной методики совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов.

Данная задача заключается в проведении педагогического эксперимента, направленного на определение влияния разработанной методики на уровень технической подготовленности юных гандболистов, а также выявление ее преимуществ по сравнению с традиционными подходами к организации начальной технической подготовки.

Решение обозначенных задач позволит разработать научно обоснованные рекомендации по совершенствованию начальной технической подготовки гандболистов, что будет способствовать повышению эффективности их многолетней тренировки и достижению высоких спортивных результатов.

### **Обзор литератур.**

По вопросу совершенствования начальной подготовки игровой техники гандболистов проводится большая научно-исследовательская и экспериментальная работа. В этом отношении мировыми учеными достигнуто немало достижений. Например учение Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма - Ю.Г. Зайцев, В.В. Костюков и О.Ю. Чашкова в своих работах [1] привели анализ результатов выступлений мужской и женской сборных команд России на крупнейших международных соревнованиях последних 20-30-ти лет. Они утверждали, что достижение высоких спортивных показателей напрямую связано с подготовкой спортивного резерва. По их мнению подготовка полноценного резерва имеет ступенчатый характер и представляет собой

многолетний тренировочный процесс, включающий несколько этапов. Вместе с этим практика показывает, что при комплектовании тренировочных групп детских спортивных школ, а также при приеме учащихся в Центры олимпийской подготовки и училища олимпийского резерва возможно появление новых перспективных учащихся, обладающих хорошими физическими данными, но не имеющих начальной гандбольной технико-тактической подготовки. Такие новички в кратчайшие сроки должны приобрести необходимые игровые навыки. Эту задачу невозможно решать без проведения полноценного тренировочного процесса, когда наряду с улучшением физических кондиций совершенствуются и показатели технической и игровой подготовленности. В свою очередь, при этом невозможно обойтись без повышения плотности тренировок, когда для отработки какого-либо технического действия необходимо существенно повышать количество повторений. Именно для решения задач подобного плана предназначен круговой метод выполнения тренировочных заданий.

При проведении исследования авторы использовали такие методы, как анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, методы математической статистики. В результате проведенного исследования выяснилось, что реализация в спортивной подготовке гандболистов, направленной на повышение уровня технической подготовленности игроков, идей круговой тренировки, повышает эффективность занятий (по количеству выполняемых технических действий) в 1,6-2,5 раза по сравнению с традиционной подготовкой, что является статистически достоверным отличием ( $t=2,37-2,84$ , при  $P<0,05-0,01$ ). Таким образом, применение метода круговой тренировки обеспечило эффективное повышение не только физических кондиций гандболистов, но и техники выполнения игровых приемов в защите и в нападении.

В других работах [2] авторы изучили возможности поточно-кругового метода подготовки квалифицированных гандболистов.

Исследователи М.М. Шестаков и К.В. Бурчуладзе изучили теоретико-методические основы совершенствования методики обучения технике броска мяча в ворота юных гандболистов на этапе начальной спортивной подготовки [3].

Физическая подготовка, как отмечают Н.П. Клусов, А.Н. Евтушенко и И. Е. Турчин, что физическая подготовка является главным условием для овладения

техникой и тактикой гандбола и успешного применения их в матчах [4]. По этому, по мнению В.В.Муна М.М.Розибаева [5] чем выше уровень развития физических качеств, тем легче достичь спортивного мастерства. С совершенствованием функциональных возможностей организма увеличивается эффективность использования приемов техники и тактики игры.

#### **Использованные методы.**

Для совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов будут использованы теоретические методы: анализ научно-методической литературы, системный анализ, моделирование. Эмпирические методы включают педагогическое проектирование, педагогический эксперимент, математическую статистику, педагогическое тестирование, сравнительный анализ, метод экспертных оценок. Комплексное применение данных методов позволит разработать и обосновать эффективную методику, а также сформулировать научно обоснованные рекомендации для практики. **Полученные результаты и обсуждение**

Анализ научно-методической литературы показал, что ключевыми подходами к формированию базовых технических навыков на начальном этапе подготовки в гандболе являются: системный, деятельностный и дифференцированный подходы. Основными принципами выступают принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Системный анализ позволил выделить следующие структурные компоненты, обеспечивающие эффективность начальной технической подготовки гандболистов: 1) содержание технической подготовки (перечень и последовательность освоения базовых технических элементов); 2) методы и средства технической подготовки (подводящие и имитационные упражнения, использование технических средств обучения); 3) организация тренировочного процесса (продолжительность, частота, дозировка нагрузки).

На основе проведенного моделирования разработана концептуальная модель совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов, включающая целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный блоки.

Педагогический эксперимент, проведенный на выборке из 40 юных гандболистов 10-12 лет (экспериментальная группа  $n=20$ , контрольная группа  $n=20$ ), показал статистически значимые ( $p<0.05$ ) преимущества экспериментальной группы по показателям технической подготовленности. Так, в экспериментальной группе прирост в точности выполнения ведения мяча составил 18,4%, в точности броска в ворота - 22,7%, в координационных способностях - 15,9%.

Результаты экспертной оценки ( $n=15$  тренеров и специалистов) показали высокую эффективность разработанной методики совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов. Средний балл оценки составил 4,7 из 5 возможных.

### **Заключение**

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики совершенствования начальной технической подготовки юных гандболистов. Анализ научно-методической литературы позволил выделить ключевые подходы (системный, деятельностный, дифференцированный) и принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности, индивидуализации) в формировании базовых технических навыков. На основе моделирования разработана концептуальная модель, включающая целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный блоки.

Педагогический эксперимент с участием 40 юных гандболистов 10-12 лет (экспериментальная группа  $n=20$ , контрольная группа  $n=20$ ) выявил статистически значимые преимущества экспериментальной группы по показателям технической подготовленности: прирост в точности ведения мяча составил 18,4%, в точности броска в ворота - 22,7%, в координационных способностях - 15,9%. Экспертная оценка ( $n=15$  тренеров и специалистов) подтвердила высокую эффективность разработанной методики с оценкой в 4,7 балла из 5 возможных.

### **Литература:**

1. Зайцев Ю.Г., Костюков В.В., & Чашкова О.Ю. (2020). Применение круговой тренировки как эффективной формы организации спортивной подготовки гандболистов резерва. Физическая культура, спорт - наука и практика, (3), 14-18.

2. Зайцев Ю.Г., Костюков В.В., & Чашкова О.Ю. (2023). Поточно-круговой метод тренировки квалифицированных гандболистов. Физическая культура, спорт - наука и практика, (1), 146-149.

3. Шестаков М.М., & Бурчуладзе К.В. (2020). Теоретико-методические основания совершенствования методики обучения юных гандболисток технике бросков мяча в ворота на этапе начальной спортивной подготовки. Физическая культура, спорт - наука и практика, (3), 40-45.

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, обучение / – М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 520 с.

5. Мун, В. В., & Розibaев, М. М. (2023). Развитие силовой подготовленности у юных гандболистов. Научный журнал, (2 (67)), 53-55.