ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Исломов Исломхўжа Азимхўжаевич
Ферганский государственный университет
https://doi.org/10.5281/zenodo.8045875

Аннотация. Для достижения побед необходимо изыскивать всё более совершенные средства и методы подготовки гандболистов. Методические основы многолетней подготовки юных спортсменов тесно связаны с проблемой совершенствования учебно-тренировочного процесса. Для дальнейшего совершенствования методики современной спортивной подготовленности юных гандболистов необходима строгая согласованность направленности учебно-тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей юных спортсменов и специфических требований соревновательной деятельности в спортивных дисциплинах.

Ключевые слова: гандбол, подготовка, юные спортсмены, результат, умения, навыки, мастерство.

Современные тенденции развития гандбола характеризуются универсализацией игроков, динамичностью игры, высокой скоростью перемещения, большим объёмом рывков, многообразием технических приемов, что требует от спортсменов высокого уровня развития физических качеств и разносторонней технической и тактической подготовленности.

Анализ литературы по подготовке юных гандболистов позволил выявить ряд проблем, а именно: низкий уровень двигательно-координационных способностей новичков; проблема ранней специализации; ориентирование учебно- тренировочного процесса на формальный результат на соревнованиях в ущерб комплексной подготовке юных гандболистов. Таким образом, поиск новых методических разработок является высоко актуальным на современном этапе развития теории спортивной подготовки юных гандболистов.

Главной задачей технической подготовки является обучение и совершенствование структуры двигательных действий, их динамики и ритма с учетом индивидуальных особенностей юных спортсменов. На различных этапах технической подготовки гандболистов имеются свои особенности, которые необходимо учитывать.

Таким образом, в зависимости от уровня спортивно-технической подготовленности спортсмена следует строить учебно-тренировочную работу с учетом одного либо нескольких направлений в совершенствовании техники. Главной особенностью в процессе овладения технико-тактическим

мастерством на начальном этапе подготовки спортсменов является формирование системы двигательных умений и навыков, а также развитие двигательных качеств, необходимых для их выполнения. В связи с этим, проблема разработки эффективных средств и методов повышения физической и технической подготовленности юных гандболистов весьма актуальна.

Цель нашего исследования: совершенствование учебно-тренировочного процесса, направленного на повышение уровня технической подготовленности юных гандболистов на этапе начальной подготовки. Исследование проводилось на базе ГОЦОР по игровым видам спорта г. Гомеля. В нем приняли участие юные гандболисты 11-12 лет. Для определения уровня технической подготовленности в октябре и мае месяце были проведены педагогические тесты предлагаемые программой по гандболу для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ: броски мяча на точность, передача мяча в цель (стену), обводка на дистанции, комплексное упражнение.

Основное содержание исследовательской деятельности на начальном этапе эксперимента заключалось в разработке методических подходов в обучении, используемых средствах и методах, перспективных направлениях обучения, при формирования техники основных игровых приемов в гандболе:

1) поиск наиболее эффективных средств и методов обучения технике игры сопряженных с развитием физических качеств;

2) объединение упражнений в специальные комплексы и адаптация их к специфике гандбола;

3) подбор технических средств;

4) разработку методических особенностей выполнения специальных комплексов упражнений;

5) апробацию подобранных комплексов в процессе учебно-тренировочных занятий по гандболу.

Для сравнительного анализа различий между средними арифметическими показателями в экспериментальной и контрольной группах использован параметрический t-критерий Стьюдента для непарных данных.

Экспериментальная группа мальчиков 11-12 лет ГОЦОР по игровым видам спорта в количестве 16 человек тренировалась по разработанной нами методике на основе специальных упражнений направленных на обучение и совершенствование элементов техники игры. Контрольная группа мальчиков 11-12 лет ГОЦОР по игровым видам спорта в количестве 14 человек тренировалась по программе групп начальной подготовки для системы дополнительного образования детско-юношеских спортивных школ.

Анализ показателей тестирования в контрольной группе (таблица – 1) свидетельствует о повышении уровня технической подготовленности юных игроков, причем наибольший прирост наблюдается в упражнениях связанных с выполнением таких технических приемов как бросок на точность (33,3%), и передача мяча (25%). В остальных тестах так же выявлен статистически достоверный прирост ($p<0,05$).

Таблица1 – Показатели динамики технической подготовленности юных гандболистов в течение учебного года в контрольной группе

Показатели	Начальное (октябрь)	Итоговое (май)	Величина изменения	Т - критерий
	X ± δ	X ± δ	%	p
Броски мяча на точность, кол-во попаданий	6±2	8±1	33,3	p<0,05
Передача мяча в цель в течение 30 сек., кол-во передач.	12±3	15±3	25	p<0,05
Обводка на дистанции 30м. правой рукой, с.	8,7±0,8	8,5±1,0	2.3	p<0,05
Обводка на дистанции 30 м. левой рукой, с.	9,1±1,2	8,9±0,9	2.2	p<0,05
Комплексное упражнение,	35,1±3,	34,0±3	3,2	p<0,0

Таблица 2 – Показатели динамики тактической подготовленности юных гандболистов в течение учебного года в экспериментальной группе

Показатели	Начальное (октябрь)	Итоговое (май)	Величина зменения	Т - критерий
	X ± δ	X ± δ	%	p
Броски мяча на точность, кол-во попаданий	7±1	10±1	42,8	p<0,05
Передача мяча в цель в течение 30 сек., кол-во передач	10±2	15±2	50	p<0,05
Обводка на дистанции 30м. правой рукой, с	8,8±,9	8,4±0,7	4,7	p<0,05
Обводка на дистанции 30 м. левой рукой, с	9,0±1,3	8,7±1,0	3,4	p<0,05
Комплексное	35,2±2,	32,9±2,	8,3	p<0,0

В экспериментальной группе так же наблюдается прирост по всем исследуемым показателям, причем эти изменения, являются более ощутимы. Так в бросках мяча на точность прирост составил 42,8%, а в упражнении передача мяча 50%.

В ходе проведенного исследования у юных гандболистов экспериментальной группы был выявлен достоверный прирост ($p<0,05$) динамики результатов в тесте

«бросок мяча на точность» где количество попаданий увеличилось на 42,8%, а в контрольной группе 33,3%; в тесте «передача мяча в цель» количество передач за 30 с. увеличилось на 50%, показатели контрольной группы оказались значительно ниже и прирост составил 25%. В упражнениях с ведением мяча и комплексном упражнении показатели экспериментальной группы так же отражают то, что подобранные нами комплексы упражнений для обучения и совершенствования технических приемов являются более эффективными, чем проводимые в контрольной группе.

Результаты исследования свидетельствуют об улучшении исследуемых параметров во всех группах, но с более выраженными изменениями в экспериментальной группе. Поэтому можно утверждать, что данные проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в тренировке юных гандболистов целесообразно применять специально подобранные комплексы упражнений различной направленности и сложности, как при обучении техники игры, так и при ее совершенствовании.

Список рекомендуемой литературы:

1.Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.

2.Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

3.Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.

4.Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.

5.Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.

6.Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.

7.Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15, 156-160.

8.Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 596-600.

9.Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(25), 80-85.
10.Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 313-316.
11.Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18), 1270-1275.
12.Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12), 12-17.
13.Kayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 149-152).
14.Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 3, 40-43.
15.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
16.Козлова, Г. Г., & Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 12-17.
17.Салимов, Г. М., Холлиев, А. Э., Норбоева, У. Т., & Эргашева, О. А. (2015). Организация методов исследования через национальные подвижные игры. Молодой ученый, (11), 1484-1486.
18.Эргашева, О. А. К. (2022). РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ КАК УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. Вестник науки и образования, (10-2 (130)), 58-61.
19.Ergasheva, O. A. (2022). 11-12 YOSHLI O'QUVCHILARNING TEZKORLIK SIFATINI YENGIL ATLETIKA MASHQLARI YORDAMIDA TAKOMILLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 150-153.
20.Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). THE EFFECT OF ACTION GAMES ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS. FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES, 2(18), 67-71.
21.Hamroyev, A. R., & Ergasheva, O. A. (2023). BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHI VA JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASIGA HARAKATLI O'YINLARNING TA'SIRI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 291-297.
22.Gennadyevna, K. G. (2022). Прыжок В Длину С Разбега Long Jump with a Running Start. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 5, 19-30.
23.Gennadevna, K. G. (2021). Athletics in the System of Physical Education of Student Youth. In Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (pp. 143-145).
24.Козлова, Г. Г. (2022). САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 22-29.

25.Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1), 308-312.
26.Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10), 125-132.
27.Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 15-21.
28.Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 18-22.
29.Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATSION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30), 163-167.
30.Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4), 626-630.